ЗДОРОВЬЕ

"Только мне не плачется,
На душе светло"

Слухами ухо полнится

Вирусы оживают осенью

Ночной энурез:
все поправимо

октябрь 1996
HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1945

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Фотоагентство Flash

Чтобы тело и душа были молоды

ЗДОРОВЬЕ ПО КАЛЕНДАРЮ 2
Старость – награда или расплата?

ЧЕРНАЯ КОШКА В ТЕМНОЙ КОМНАТЕ 10
Артериальная гипертония: хитра, коварна, пронырлива

ИМЕЮЩИЙ УШИ ДА УСЛЫШИТ 14
Путешествие со скоростью звука

НАГРУЗКА ПО ПЛЕЧУ 20
Сила требует ума и расчета

ВАШИ КОЗЫРИ – БУТЕРБРОДЫ 22
Угощение со стола лорда Сэндвича

ЧУДОВИЩЕ С ЗЕЛЕНЫМИ ГЛАЗАМИ 30
В кипятке ревности любовь гибнет

В ЧЕМ ВАША ИЗЮМИНКА? 32
Досье на самого себя

КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ ПОДУШКИ 40
Склоните ваши головы на достойное их ложе

КУДА УХОДИТ ЛИБИДО? 45
Туда же, куда и радость жизни

Болезни наши тяжкие

ФАБРИКУЛА В НОВОМ СВЕТЕ 50
Гомеопатия побеждает хроническую усталость

ЗУБНАЯ ТЕМА С ВАРИАЦИЯМИ 52
К стоматологу – без страха, от него – без упрека

ОРВИ: ВИРУСЫ ОЖИВАЮТ ОСЕНЬЮ 60
В ожидании холодов и слякоти

ЕСЛИ ГРИБНИЦА В НОСКЕ ХРАНИТСЯ 68
Микозы живут на коже, а отсиживаются рядом с ней

ПИР ФЛОРЫ 70
Валериана лекарственная

ЭРОЗИЯ ИЛИ ЭКТОПИЯ? 76
Информация к размышлению у дверей женской консультации

От пятнадцати и младше

ТОКСОПЛАЗМОЗ 78
Здравствуй, моя мурка. И прощай?

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ БЕРЕМЕННОСТИ 80
Можно присматриваться к коляске: голубой или розовой

МОКРАЯ ПОСТЕЛЬ 84
Повод не для стыда, а для тревоги

ДЕТИ НА ДИЕТЕ 88
Дискинезия желчных путей

ДЕРЖИТЕ СПИНУ, ВАШЕ ВЫСОЧЕСТВО! 90
С благородной осанкой не рождаются

СИТУАЦИЯ 92
"Не укради!"

СЕДЬМАЯ НЯНЬКА 95
Теле-страдания

РАЗМЫШЛЯЙКА 98

ПЕРНАТАЯ РАДУГА 100
Летающие бриллианты

Де-тек-тив 104

СТАРОСТЬ

для невежды – зима, для умного – время жатвы

Старость называют осенью жизни. Не потому ли День пожилых людей приходится на эту "унылую пору"? Но что же тогда в ней очаровало поэта? "Пышное увяданье", "золото" осени. Кто не мечтает о такой старости: красивой, спокойной, ясной – без тяжелых недугов, пасмурного настроения и ненастья? А что вы для этого сделали? Между тем мир "стареет" прямо на глазах: по прогнозам ученых, в 2025 году каждому пятому жителю Земли перевалит за 60... Подсчитали? Это будете именно вы, сегодняшние молодые, люди в полном расцвете сил. Не отмахивайтесь: мол, до "заката" еще далеко, самые первые признаки инволюции появляются... в 30 лет. Так что "завтра" уже началось. И от того, как вы позаботитесь о здоровье сегодня, зависит ваша осенняя жатва. Спросите об этом у пожилых людей.

1 октября – Международный день пожилых людей

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Есть одна курдская притча. В начале творения Бог определил всем живым существам по 30 лет земного срока – поровну, без обид. Но человеку этого показалось мало. Тогда Бог прибавил ему 15 лет, взяв их у ишака, которого тяготила муторная жизнь. Когда же и этого оказалось недостаточно, Всевышний подарил человеку еще 15 лет, отняв полжизни у собаки. Но и в 60 лет человек не угомонился. Создатель дал "любимцу" еще 15 лет, на сей раз укоротив век обезьяны... С тех пор первые 30 лет человек радуется жизни, следующие 15 наживает состояние, вкалывая как... (догадались?), затем, словно ревнивый пес, старается сберечь нажитое, а в последние 15 годков уподобляется дальнему сородичу. Намек прозрачный и не лишен зерна истины. Как же выторгованные у Всевышнего годы сделать активными и творческими? Что же мешает человеку на протяжении всей жизни сохранять молодость и здоровье?

Хотя науке о старении – геронтологии еще не "стукнуло" и 100 лет, желание оставаться юным было присуще человеку всегда. Лучшие мудрецы "ломали копья" в попытках снять покров с тайны старения, повлиять на него, отыскивая "эликсир молодости". Аристотель считал такой причиной "постепенное расходование прирожденного жара". Странствующий врач Гиппократ, создавший учение о четырех типах темперамента, первым предположил, что поведение, эмоциональный настрой и социальные условия напрямую влияют на продолжительность жизни. Его римский коллега Гален видел причину приближения немощи в "естественном уменьшении влаги". А комедиограф Теренций Публий и вовсе объявил старость болезнью.

В XVI веке Парацельс выдвинул гипотезу о нарушении с возрастом определенных химических реакций в организме. Это была новация. Правда, великий врач, дитя своей эпохи, также упорно искал алхимический "эликсир молодости", искренне веря в его всемогущество. Прусский медик XVIII–XIX вв. Х. Гуфеланд (он прожил 101 год!) пришел к гиппократовскому выводу: отрицательные чувства, эмоции – основная причина старения. Многие его советы по сохранению здоровья (в частности, принцип индивидуальной гигиены) применяются и по сей день.

ЧТО ГОВОРИТ НАУКА

"Отец" геронтологии И. И. Мечников с грустью констатировал: "Достаточно нескольких строк, чтобы изложить наши сведения о старости, так мало мы о ней знаем". Сам же ученый причиной угасания считал гнилостные процессы в кишечнике, нейтрализовать которые можно с помощью... простокваши. Мечников агитировал всех (в том числе и вегетарианца Льва Толстого) пить кислое молоко. Конечно, у простокваши много целебных свойств, но, как оказалось, сам механизм старения куда более сложен. Зато сформулированные ученым правила ортобиоза – рационального поведения, продлевающего полноценную жизнь без болезней, популярны и сегодня.

А вот предположение, что организм, как машина, стареет в результате изнашивания и поэтому, чтобы сохранить "жизненную энергию", двигаться нужно поменьше и упаси Бог заниматься физкультурой, не оправдалось, более того – сторонники этой теории жестоко поплатились собственным здоровьем и скоропостижным уходом в мир иной.

В 20–30-е годы на помощь геронтологии приходят другие науки – химия, физика, биология, антропология, статистика, социология, психология. А с рождением в середине столетия молекулярной биологии ученые наконец смогли проникнуть в святая святых – тайну организации протоплазмы. Но разгадка пускового механизма, с которого начинается старение, всякий раз ускользала. Сегодня на помощь пришли генная, хромосомная, иммунная инженерия, биотехнология. Возможно, мы стоим на пороге невероятных открытий.

А пока мир насчитывает свыше 250 (если не больше) теорий старения. Одни ученые считают, что темп угасания запрограммирован "геном жизни" (по-иному – "геном смерти"). Другие изучают механизмы разрушения. Третьи заняты поиском механизма созидания, открыв в организме новый биологический процесс – "витаукт", который стабилизирует жизнеспособность, противодействует старению, увеличивая срок жизни. Согласно этой теории (по-научному она называется адаптационно-регуляторной), старение – это результат нарушения механизмов саморегуляции на двух уровнях: на клеточном (передача генетической информации) и всего организма (нейро-

эндокринная регуляция). Старение мозга ведет к ослаблению его возможностей, сказываясь на поведении, памяти, работоспособности. Важный механизм старения – ослабление нервного контроля, связанного с изменением нейрохимических процессов.

Но какими бы разными ни были теории, все ученые сходятся в одном: продлить молодость, здоровье, активное долголетие – в наших руках, даже несмотря на тяжелые социальные условия, в которых живут многие из нас, особенно пожилые. Прислушаемся к их советам.

ТРУД ПРИБАВЛЯЕТ МАСЛА В ЛАМПУ ЖИЗНИ, А МЫСЛЬ ЗАЖИГАЕТ ЕЕ...

"Никто так не изнурял себя работой, как я, – писал Микеланджело. – Я ни о чем другом не помышляю, как только день и ночь работать". Когда зодчий заканчивал скульптурную композицию в храме святого Петра в Риме, ему шел уже девятый десяток. До 90 лет работал над трудом "Космос" великий естествоиспытатель Гумбольдт. Гете, создав бессмертного "Фауста" в 80 лет, говорил о "все более развивающейся весне" своей души. В этом же возрасте Верди написал блестящую комедию характеров – оперу "Фальстаф". Список великих долгожителей можно продолжать и продолжать: Ньютон, Вольтер, Кант, Л. Толстой, Шоу, Менделеев, Циолковский, Эйнштейн, С. Лосев, ныне здравствующие И. Моисеев, Н. Амосов, Д. Лихачев...

Комплексное исследование, проведенное во многих странах, показало: именно трудовой деятельностью человек преодолевает процессы старения или во всяком случае задерживает их. Вот парадокс: люди изнуряют себя работой, а их организму, кажется, и "сносу" не будет. **Так в чем же дело?**

- *Трудовой ритм, задавая ритм физиологический, способствует совершенствованию всех функций организма, улучшая обмен веществ, кровообращение, дыхание, работу мозга (всего не перечесть).*
- *Труд уменьшает клинические проявления болезней. У гипотоников, например, во время работы артериальное давление повышается до нормы.*
- *Любимая работа, вызывая положительные эмоции, благотворно*

влияет на центральную нервную систему, психику. Удовлетворение, творческий подъем держат человека в физиологически полезном напряжении, предупреждая и помогая преодолевать болезни.

Что же нужно сделать, чтобы работа всегда была в радость?

- *Не опускайтесь до беспорядочного, плохо организованного труда, протекающего в ненормальных гигиенических условиях.*
- *Заботьтесь по возможности о хорошем воздухе и освещении, о чистоте рабочего места, инструментов, одежды, обуви.*
- *Создайте на работе благоприятный микроклимат, поддерживая с коллегами ровные, добрые отношения.*
- *Сочетайте труд с активным и пассивным отдыхом. Никогда не переоценивайте своих возможностей.*
- *Находите в любом труде "изюминку", наслаждение. Станьте поэтом своей профессии. Думаете, ваша работа (какой бы она ни была) скучна, примитивна? Напрасно. Поэт М. Светлов как-то вспоминал: "Мне встретился талантливый кондуктор, я несколько дней жил под его обаянием. Он с таким милым юмором и с такой доброжелательностью объявлял остановки, что Васильевская улица показалась мне венецианским каналом, а обувной магазин – собором Парижской богоматери..."*
- *Работайте всегда. Наивно и опасно воспринимать выход на пенсию как подарок Деда Мороза на "отдых от жизни". Нет, вам дается шанс реализовать себя в новом качестве, и кто знает – может быть, самом лучшем.*

ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ, ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ

Известно, что с возрастом постепенно ослабляются многие жизненные функции, снижается обмен веществ, уменьшается активность биологических катализаторов – ферментов. Ученые задумались: а могут ли физические нагрузки приостановить эти необратимые процессы? И поставили эксперимент.

Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней... Итоги потрясли даже ученых. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появились одышка и головокружение, расстройство сна, пищеварения, неприятные ощущения в области сердца, снизилась работоспособность, в центральной нервной системе стали преобладать тормозные процессы... А теперь представьте: чем же расплачивается человек, годами игнорирующий физическую активность? Самым дорогим – здоровьем, приобретая взамен скорбный "букет" болезней.

Ученые утверждают: правильно построенная система упражнений – именно физическая КУЛЬТУРА не только позволяет сохранить активное долголетие, но и прибавляет в среднем 6–8 лет жизни.

Что же вы приобретете, подружившись с физкультурой и спортом?

- *Красивую походку, крепкий опорно-двигательный аппарат, подвижность суставов (что особенно важно в пожилом возрасте).*
- *Физическую и умственную работоспособность благодаря "заряженности энергией" нервных центров.*
- *Отменное кровообращение, способное поддерживать нормальное питание сердца и всех органов: усиленные сердечные сокращения выталкивают в кровяное русло большее количество крови, а значит, ткани и органы получают больше питательных веществ, кислорода. Запомните: атеросклероз коронарных сосудов у людей умственного труда встречается в 3 раза чаще, чем у тех, кто занимается трудом физическим.*
- *Выносливость сердечно-сосудистой системы. Тренированное сердце выбрасывает почти в два раза больше крови и способно выдерживать 2–3-кратную нагрузку, чем сердце нетренированное.*
- *Укрепление дыхательных мышц, подвижность грудной клетки увеличивают жизненную емкость легких, повышают легочную вентиляцию, усиливают приток венозной крови к сердцу. Ткани почти в два раза больше используют кислород, что позволяет осуществлять работу с меньшей нагрузкой на сердце, при этом повышая его работоспособность.*
- *Стабилизацию обменных процессов. При физической нагрузке в мышечной ткани образуются в основном вещества белкового происхождения, которые питают клетки многих органов и систем.*
- *Улучшенное пищеварение. Укрепляются стенки брюшного пресса, повышаются аппетит, секреторная и моторная функции желудка, активно работает кишечник.*

✦ *Хорошее настроение, удовлетворенность собой.*

Куда уж убедительней! Знайте: никогда не поздно "опомниться" и заставить себя больше ходить пешком, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в подвижные игры.

Но чтобы не "прибежать к инфаркту" от нахлынувшего энтузиазма, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Показания к занятию физкультурой достаточно широки, но есть и ограничения: при болезнях в острой и подострой стадиях, недостаточности кровообращения 2-й и 3-й степени при любом заболевании, аневризмах сердца и крупных сосудов, коронарной недостаточности. Не делайте резких движений, глубоких наклонов. Помните: интенсивность упражнений должна возрастать постепенно и всегда соответствовать вашим функциональным возможностям.

ОБЖОРА РОЕТ СЕБЕ МОГИЛУ ЗУБАМИ

Научный факт: с годами (с 30 лет) жировая ткань становится менее чувствительной к воздействиям из гипоталамуса, регулирующего жировой обмен. По одной из теорий, снижение порога чувствительности и служит основным показателем старения организма. Что же происходит? С возрастом в крови повышается количество инсулина, под его влиянием поступающая с пищей глюкоза превращается в жир. А сигналов к трате жировых запасов не поступает... Создается порочный круг:

✦ *сначала в организме скапливаются умеренные жировые запасы, а затем начинается ожирение;*
✦ *у тучного человека развивается повышенный аппетит;*
✦ *избыточное накопление жира провоцирует появление главных недугов старения: атеросклероза, диабета, подагры, болезней печени, почек. У полных они, увы, встречаются вдвое чаще, чем у людей с нормальным весом.*

Как разорвать замкнутый круг? Вашему воображению рисуются сверхмодные "сжигатели жира"? Не уповайте. Поверьте, самое надежное и единственно безвредное средство – активные физические упражнения в сочетании с рациональной диетой. По мнению американских ученых, неправильное питание сокращает нашу жизнь на 6–10 лет. Накопление в организме лишних 4–5 кг жира создает тот опасный сдвиг в обмене веществ, который провоцирует заболевания и преждевременное старение.

Если вы хотите надолго сохранить здоровье:

✦ *ваша пища должна быть полноценной по составу, содержать все необходимые белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, а ее калорийность – соответствовать вашим энергетическим затратам. Помните: мы едим для того, чтобы активно жить, а не наоборот;*
✦ *старайтесь сбалансированно питаться, есть как минимум 3 раза в день, придерживаясь пословицы: "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу". Эксперимент, поставленный американскими диетологами, подтвердил мудрость: лучше всего усваивается и используется организмом утренний прием пищи. А легкий ужин за 3–4 часа до сна оградит вас от избыточного веса и преждевременного старения.*

Итак, что же получается? Если сложить все годы, которые вы можете сохранить благодаря творческому труду, физической активности и рациональному питанию, жизнь до 100 лет – действительно реальность. Да, медицина сегодня может многое. Но стоит ли сидеть сложа руки и уповать на таблетки? Известно, что лишь на 7–8% наше здоровье зависит от врачей и более чем на 50% – от нас самих.

И не бойтесь приближающейся осени-старости. Это естественное состояние организма, пора мудрости и жизненного опыта. Как прекрасно сказал о ней еще один великий долгожитель – Сомерсет Моэм: "Хороши и красота утра, и сияние полдня, но лишь очень неумный человек задернет занавески и включит свет, чтобы отгородиться от безмятежного спокойствия вечера. У СТАРОСТИ ЕСТЬ СВОИ УДОВОЛЬСТВИЯ, НЕ МЕНЬШИЕ, ЧЕМ УДОВОЛЬСТВИЯ МОЛОДОСТИ, ТОЛЬКО ИНЫЕ. Философы вечно толкуют нам, что мы рабы своих страстей: так разве не великое дело – освободиться от их власти? У СТАРОСТИ ЕСТЬ СВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА... Как ни парадоксально это звучит, но у стариков больше времени. В молодости я поразился, узнав от Плутарха, что Котон начал изучать греческий язык в 80 лет. Сейчас меня это не поражает. Старость берется за дела, от которых молодость уклоняется, потому что они-де потребуют слишком много времени. К старости лучше становится вкус, и можно насладиться искусством и литературой без той личной предубежденности, которая в молодости окрашивает наши суждения. СТАРОСТЬ НАХОДИТ УДОВОЛЬСТВИЕ В СОБСТВЕННОЙ СОВЕРШЕННОСТИ. Она сбросила путы эгоизма: душа, наконец-то ставшая свободной, радуется быстротечному мгновению, но не молит его помедлить".

Сохранить молодость души, сделать свою осень по-настоящему "золотой"... Согласитесь, ради этого стоит позаботиться о своем здоровье – телесном и духовном. Только начните это делать не завтра, а сегодня, сейчас. Возможно, это и есть рецепт "эликсира молодости"?

Molnija

Чем только не пытались удержать молодость, продлить жизнь без болезней! Царь Давид, например, окружал себя молоденькими девушками в надежде взять у них "жизненную энергию".

Вслед за древними греками современные "кинодивы" принимают ванны из молока. Прикоснуться к коже Барбры Стрейзанд (умолчим о возрасте звезды) – мечта всех мужчин, настолько она нежна, словно у младенца, и излучает особый свет, теплоту. Секрет? Вовсе не молочные реки, а лишь чашка растворимого сухого молока на ванну. Только вода должна быть не горячей, а всего на несколько градусов выше температуры тела. Во время купания Барбра рекомендует обязательно растираться мягкой губкой для улучшения кровообращения, а после – нанести на тело жидкий увлажняющий крем. И вы почувствуете себя Клеопатрой!

Японцы с особым пиететом относятся к точке Цзусань-ли, известной как точка "от ста болезней" и расположенной на два пальца книзу от наружного края коленной чашечки. Существует предание о крестьянине Мампэ, прожившем 244 года. Когда его спросили, что помогло ему (и его семье) дожить до преклонного возраста, он ответил: "Через каждые четыре дня мы прижигаем точку "от ста болезней"..." Тысячелетний опыт иглотерапии и массажа подтверждает: воздействие на точку Цзу-сань-ли укрепляет организм, стимулируя работу многих органов, в том числе желудочно-кишечного тракта, почек, надпочечников.

Китайцы испокон веков пьют настойку из женьшеня. Как показали исследования, растение неспроста называют "корнем жизни": оно нормализует белковый синтез, замедляет патологические изменения функций организма, повышая его сопротивляемость.

А вот секрет долголетия Мао Цзэдуна объясняют тем, что "великий кормчий" всю жизнь жевал в больших количествах красный жгучий перец, который дает заряд бодрости и силы, повышает половую потенцию и, что важно, расширяет сосуды сердца, улучшая питание сердечной мышцы.

Некоторые наши современники предпочли омолаживаться инъекциями клеток овечьих эмбрионов и больших доз витамина Е. Кто-то вживлял себе железы молодых самцов обезьян... Однако еще в 1948 году на основе анестезирующего вещества прокаина румынский доктор Ана Аслан создала препарат геровитал, который тут же окрестили "уколами омоложения". Судите сами: геровитал улучшает память, укрепляет мускулатуру, избавляет от седин, сглаживает морщины, вылечивает глухоту, артрит, болезни сердца и импотенцию, выводит из депрессивных состояний. Немудрено, что среди пациентов доктора было немало кинозвезд и знаменитостей вроде Шарля де Голля. Тесты, проведенные в Америке, подтвердили: геровитал исключительно благотворно действует на пожилых людей, помогая им не только поддержать, но и возвратить физическое и умственное здоровье.

Лайнус Полинг, знаменитый в США химик и диетолог, дважды лауреат Нобелевской премии, уверен, что "путем правильного потребления витаминов и других питательных веществ, воздержания от курения и уменьшения сахара в пище можно удлинить жизнь человека на 16–24 года". Свыше 20 лет он ставит эксперимент на себе, ежедневно съедая в больших дозах витамины А, В, Е и особенно С (его он признает только в натуральном виде – во фруктах и овощах). Полинг считает, что в последние 2 миллиона лет человек развивался в тропической среде среди фруктов и овощей, богатых витамином С. Это привело к потере способности организма самостоятельно вырабатывать этот витамин, поэтому сегодня мы испытываем в нем острую недостаточность. Особо ретивых Полинг предупреждает, что питательные вещества действуют только в комплексе. Главное – чтобы в организм витаминов поступало побольше и разных.

Жительница горного села Каштановка Краснодарского края Н. К. Левченко, прожившая 116 лет, была уверена: сохранить ясный ум, высокую работоспособность ей помогли чистый воздух, витамины прямо с грядки и особенно кисломолочные продукты собственного приготовления – простокваша, творог. Ей вторят многие долгожители Дагестана и Осетии – родины не только виноградного "молока", но и знаменитой брынзы.

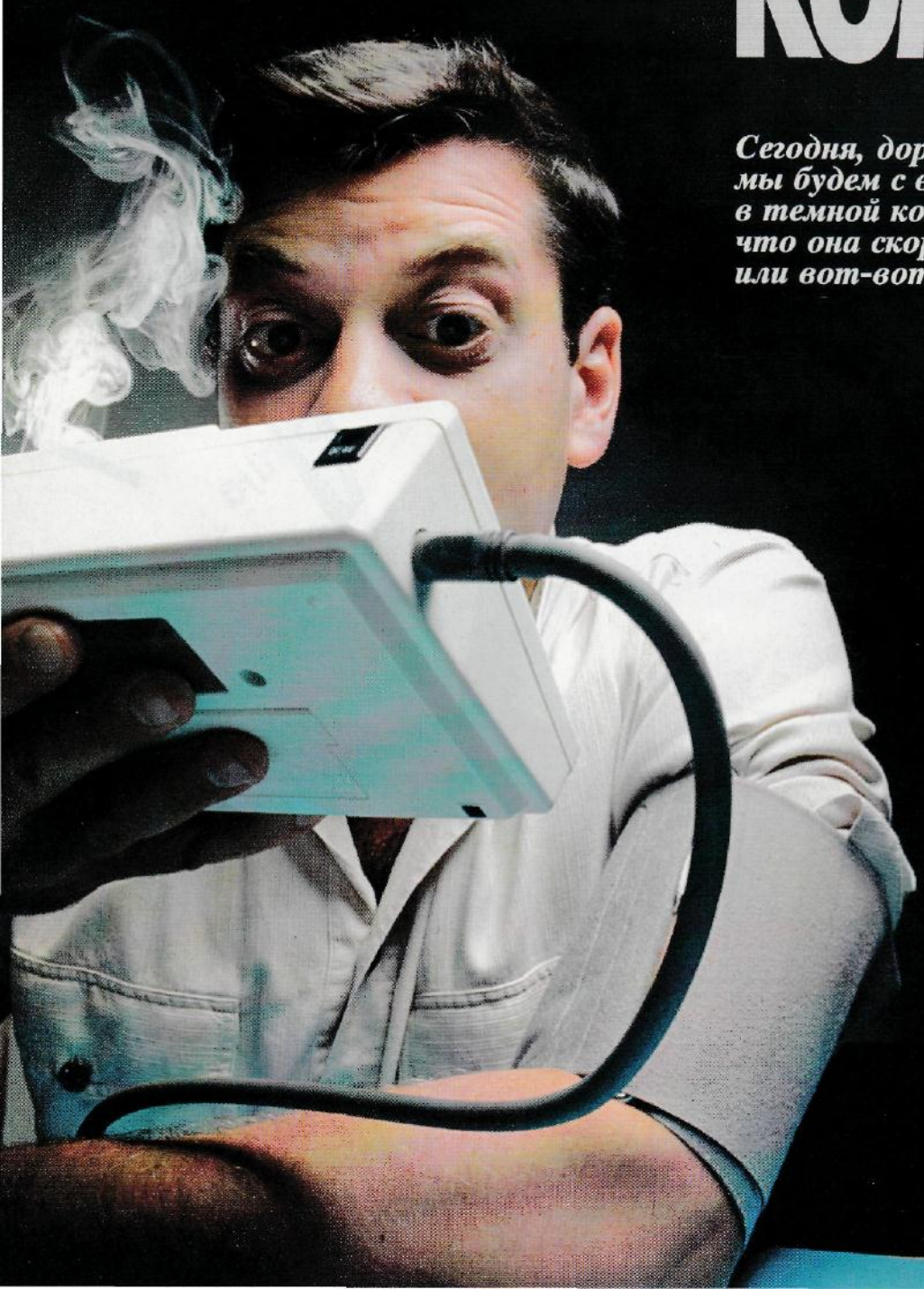
Один из секретов неувядающей молодости Софи Лорен – ежедневные прогулки и растяжки. "Вы видели, как по утрам просыпаются животные, кошки и собаки? Думается, нам стоит поучиться у животных, как растягивать мышцы. Я воспроизвожу почти каждое их движение за исключением последней вибрации мускулов, которую так и не освоила". А еще кинозвезда и мать двоих детей считает, что любовь к работе, семье, ближним, к себе – своей душе и телу – залог красивого, активного и счастливого долголетия.

В. КОРОСТЫЛЕВА

Надеемся, какие-то советы
вы возьмете на заметку.
Может, и у вас есть свои секреты
молодости и долголетия?
Напишите нам, поделитесь.
Ведь кому-то из читателей
они наверняка пригодятся.

Черная кошка в темной комнате

Каждый четвертый в нашей стране страдает от артериальной гипертонии (АГ).



Сегодня, дорогие читатели, мы будем с вами ловить черную кошку в темной комнате, тем более что она скорее всего там есть или вот-вот появится.

С черной кошкой, по поверьям приносящей всевозможные несчастья, можно сравнить артериальную гипертонию, особенно ее мягкую форму, протекающую с повышением систолического (верхнего) давления до 140–179 мм ртутного столба и диастолического (нижнего) до 90–104 мм ртутного столба. Она так же хитра, коварна и пронырлива. Ей хватает крошечной лазейки, чтобы незамеченной проскользнуть в дом и затаиться в самом темном углу, ничем не выдавая своего присутствия. До поры до времени.

НЕТУ ЗВЕРЯ СТРАШНЕЙ...

От артериальной гипертонии, протекающей даже в мягкой форме, один шаг до ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, сосудистых заболеваний мозга, в том числе инсульта.

О приближении АГ вы можете и не подозревать! Зачастую даже сильное повышение артериального давления (АД) не дает о себе знать головной болью (это одно из основных проявлений болезни). И только нарушения сна, беспричинная раздражительность, непроходящая усталость, на которые мало кто обращает серьезное внимание, настойчиво подсказывают – со здоровьем не все в порядке.

Не вы ли будете следующим, попавшим в цепкие когти гипертонии?

НА КОГО ТОЧИТ КОГТИ АГ, ИЛИ ПОРТРЕТ БУДУЩЕГО ГИПЕРТОНИКА

Заболевание грозит людям широким в кости, коренастым, склонным к полноте. У них обычно короткие шеи. Любят они плотно покушать, после обильной и вкусной трапезы совсем не прочь вздремнуть. Мысль об утренней зарядке, вечерней пробежке, прочей физкультуре и активном движении портит им настроение. Они тяжелы на подъем, медлительны, очень ответственны, везут на себе много дел, оттого всегда озабочены. Другой тип: несколько ленивые, несобранные, вечно опаздывающие люди.

Имеете избыточный вес, подвержены стрессам, курите, часто "заглядываете" в рюмочку, у вас повышенное содержание холестерина в крови, плохая наследственность (сердечно-сосудистые заболевания у ближайших родственников)? Учтите: вы кандидат в гипертоники.

К счастью, все не так фатально. Оставьте дурные привычки и приобретите хорошие.

* Если человек, попавший в кораблекрушение, способен удерживать шею и плечи над холодной водой, вероятность того, что он выживет, резко возрастает. Если же вода покрывает шейно-воротниковую зону, артериальное давление резко понижается, наступает коллапс, и человек погибает. Этот хорошо известный факт из военно-морской медицины каждый, кто пока здоров и здоровым хочет остаться, может использовать себе во благо. Начинайте каждое утро с обливания холодной водой. Организм закаляется, сосуды тренируются, иммунная система укрепляется, кровообращение улучшается, нормализуются выработка биологически активных веществ и АД. Эта процедура также очень эффективна для лечения и в особенности для профилактики остеохондроза, который часто идет рука об руку с АГ.

Поначалу обливайтесь теплой водой, постепенно переходя на холодную (комнатной температуры). Особую осторожность и осмотрительность следует проявить людям немолодым и нетренированным. Никаких неприятных ощущений, озноба, эффекта "гусиной кожи"! Процедура должна быть вам в радость и продолжаться не более 3–5 минут. Обливаться лучше всего с макушки. Боитесь испортить прическу? Тогда начинайте с шейно-воротниковой зоны – это непременное условие. Раздражение именно этой области и служит профилактикой АГ. После обливания хорошенько разотритесь махровым полотенцем.

* Для профилактики АГ чрезвычайно полезно жить выше 4-го этажа в доме без лифта. Постоянно поднимаясь и спускаясь, вы тренируете сосуды, укрепляете сердце. Любой участковый врач вам подтвердит, что те, кто регулярно совершает "восхождения", намного реже болеют гипертонической и ишемической болезнью. Вывод? Старайтесь каждый день пользоваться лестницей, а не лифтом.

Лифт – отнюдь не благо цивилизации, а один из факторов развития АГ.

* Проведенные недавно массовые обследования показали: АГ и атеросклероз практически неведомы представителям таких редких профессий, как скотовод-кочевник, пастух, ковбой, и это несмотря на то, что едят они в основном мясо и животные жиры. Такой крен в рационе медики относят к факторам риска. Но он полностью компенсируется жизнью на природе, отсутствием нервных нагрузок и, главное, высокой физической активностью. Движение благотворно влияет на центральную нервную, сердечно-сосудистую систему, кровообращение, становится преградой для неврозов.

***Юноше, обдумывающему житье
И решающему, жизнь делать с кого бы,
Я посоветовал: "Хочешь избежать АГ?
Делай ее с пастуха или ковбоя!"***

Ходьба в хорошем темпе, бег трусцой, плавание, велосипедные и лыжные прогулки, занятия восточными оздоровительными гимнастиками (выбирайте на вкус!) – отличная профилактика АГ и связанных с нею неприятностей.
Физические упражнения, выполняемые из положения лежа; с задержкой дыхания и натуживанием; быстрые наклоны и подъемы туловища; такие эмоциональные игровые виды спорта, как теннис, футбол, волейбол, у тех, кто склонен к АГ, могут вызвать резкое повышение АД и нарушение мозгового кровообращения.

* Семейная идиллия – лекарство от многих болезней, в том числе и от АГ. Чаще жалуются на повышенное давление холостяки и те, кому в браке не повезло. Причем в течение года до и года после развода явные симптомы АГ отмечаются не только у горе-супругов, но и у их детей (по данным ученых – у 30% из них).

* Воздух, насыщенный запахами ромашки, мяты, садовой фиалки, розы и особенно герани душистой, – эффективное лекарственное средство для тех, у кого "пошаливает" давление. Так утверждают специалисты по фитотерапии. Вдыхание этих ароматов заметно снижает АД, успокаивает, поднимает жизненный тонус. Так что станьте "садовниками своего здоровья"!

Характер определяет не только судьбу, но и состояние здоровья.

* Хорошие и "здоровые" характеры у оптимистичного и уравновешенного сангвиника, медлительного и спокойного флегматика. Им АГ практически не грозит. Неврозы и АГ чаще всего бывают у двух крайних типов: легко возбудимого холерика и быстро впадающего в уныние меланхолика.

* Исследования, проведенные учеными в разных странах мира, подтвердили истину: нормальный вес (рост в сантиметрах минус 100) – нормальное АД. Сброшенные лишние килограммы снижают повышенные показатели АД до оптимальных величин. Если, конечно, не произошло кардинальных изменений в почках, сердце и других органах.

* Входите в группу риска? Обзаведитесь тонометром и регулярно (раз в неделю, а если уже не первый день болит голова, мучает бессонница, не проходит чувство усталости, "давит" стресс, то и чаще: 1–2 раза в день) измеряйте АД. Можно делать это утром, не вставая с постели. Постоянно повышенное АД – верный признак, указывающий на развитие АГ, – заставит вас вовремя спохватиться.

НОРМАЛЬНОЕ АД

Возраст	Систолическое	Диастолическое
20–60 лет	**до 140 мм рт. ст.**	**до 90 мм рт. ст.**
после 60	**до 150–160 мм рт. ст.**	**до 90 мм рт. ст.**

У вас не такое? Возможно, вы сами вредите своему организму, не зная, что он не любит:

* осень и весну. Обострение не только АГ, но и многих других болезней приходится именно на этот период;

Чтобы поддержать свой организм в это опасное время, принимайте:
* настой пустырника по 2–3 столовые ложки перед едой (2 столовые ложки измельченной травы залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте 2 часа);
* настой мелиссы (2 столовые ложки измельченной травы залейте 2 стаканами крутого кипятка, после остывания процедите и пейте в течение дня).

* полнолуние. В это время пробуждаются не только силы зла. У очень многих повышается АД, нарастают агрессивность, раздражительность, ухудшается самочувствие;

Живите не по обычному календарю, а по лунному, советуют медики. Понаблюдайте, как вы переносите полнолуние. Плохо? Готовьтесь к нему заранее: побольше отдыхайте, не назначайте в это время ответственных встреч, не планируйте важных дел.

* духоту, тесноту. Их психологически не выносят все предрасположенные к гипертонии. Тяжко им находиться в толпе, среди большого количества народа;

"Не ходите на митинги и демонстрации!" – призыв врачей к кандидатам в гипертоники не носит политического характера. Это медицинская рекомендация.

* возвращающуюся моду на водолазки и свитера. Такая одежда не для людей, склонных к АГ. Плотно обхватывающий шею высокий ворот, как и тесно прилегающий воротник рубашки, туго затянутый галстук могут стать причиной повышения АД;

* красного, оранжевого, желтого цветов. Они вызывают раздражение, приток избыточной энергии, возбуждают, повышают АД. Учитывайте все это, обновляя интерьер в офисе, дома, покупая одежду себе, детям, мужу;

* излишнее потребление соли. Задержка натрия в организме вредна и вызывает обострение АГ. Вспомните Мертвое море, самое соленое в мире, – в нем нет жизни. Постарайтесь исключить хотя бы этот фактор риска. Готовя пищу, не солите ее, а чуть-чуть присаливайте, уже подав на стол. Еще лучше замените щепотку "белой смерти" лимонным соком, мелко порубленной зеленью петрушки, кинзы.

* голландский сыр, бананы, ананасы. Кто бы мог подумать, что такие лакомства могут повысить АД! Оказывается, эти продукты, поглощаемые в больших количествах, из-за содержащихся в них особых веществ зачастую приводят к усиленному образованию гормонов, провоцирующих "подскоки" АД.

Теперь вы усвоили, что на пользу вашему организму, а что во вред. Знаете, что делать, чтобы АГ обошла вас стороной. За работу!

"Черную кошку–гипертонию" вам помогала ловить Инна ШУЛЬЖЕНКО

Начните свой день с правильного питания

Начните свой день с сухого завтрака "Келлоггс". В современном мире им придается первостепенное значение как вкусным и полезным завтракам.

По мнению диетологов, правильно сбалансированный завтрак должен обеспечивать по крайней мере четвертую часть энергии и витаминов, необходимых человеку в течение дня. Сухие завтраки "Келлоггс" полностью отвечают этому требованию. Они сочетают в себе все качества полноценного питания, так как содержат белки, углеводы, клетчатку и минимальный процент жира. Более того, только они обогащены восемью необходимыми витаминами и железом, что делает их еще более питательными и полезными. Компания "Келлоггс", обладающая вековым опытом в производстве завтраков из хрустящих хлопьев, первой в мире разработала уникальный рецепт изготовления сухих завтраков. Они изготавливаются из цельных зерен и благодаря трудоемкому и кропотливому процессу обработки зерновых культур сохраняют в себе все питательные вещества и витамины, в отличие от сухих завтраков, сделанных из муки.

Начните свой день с завтрака "Келлоггс" и убедитесь в его превосходном качестве.

Лучшее для Вас каждое утро от Kellogg's

ИМЕЮЩИЙ УШИ ДА УСЛЫШИТ

“УШИ ВЫШЕ ЛБА НЕ РАСТУТ”

Ученая воблушка Салтыкова-Щедрина вкладывала в сказанное свой обывательский взгляд на жизнь. А если призадуматься: где ж ушам и расти, как не в уютном для них месте – по обе стороны головы: тут не так сильно дует, как на самом верху, и скрыться можно под волосами, коль уродились оттопыренными, а главное – все можно расслышать, даже если шепотом говорят. Ухо первобытного человека позволяло себе вовсю двигаться в направлении заинтересовавшей его информации. Кстати, это свойство уха до сих пор сохранилось у животных. Чем же мы провинились, коль лишены такой роскоши? Наверное, были “слишком любознательными”. Представьте себе картину: подслушивающий стоит с невинными глазами, а его уши от любопытства выворачиваются наизнанку! Он, конечно же, незамедлительно получал кулаком в ухо – одно из самых уязвимых мест, где сосредоточено столько биологически активных точек, что одним ударом можно напрочь отбить все “печенки-селезенки”. Чтобы сохранить человечество от самоистребления, природа навеки лишила ухо его предательской подвижности, а заодно надежно упрятала сложный слуховой механизм подальше внутрь.

ПУТЕШЕСТВИЕ СО СКОРОСТЬЮ ЗВУКА

Вы готовы познать тайны слуха? Тогда в путь! Постойте, без проводника нам не обойтись. А вот и он, летящий звук. Быстрее ловите и держитесь за него покрепче: он проведет через самые непроходимые места.

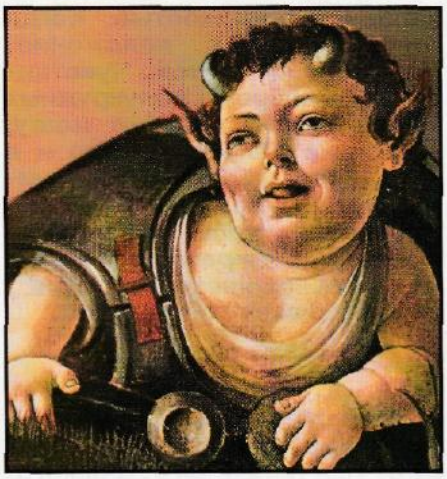
СТРАНА НАРУЖНОГО УХА. Пролетев мимо ушной раковины, мы очутились в наружном слуховом проходе, напоминающем цилиндр. Он не случайно приобрел такую форму: она помогает прохождению к барабанной перепонке только отраженных от его стенок звуковых волн, уменьшая тем самым ее перерастяжение. В конце слухового прохода появилась и сама барабанная перепонка – овальная, тонкая полупрозрачная пластинка.

Словно строгая классная дама, она преградила путь звуку, внезапно вся напряглась, и секунду спустя раздалось: БАЦ! Это звук ударился о возникшую преграду, выгнув ее.

...Когда я спал в саду
В свое послеобеденное время,
В мой уголок прокрался дядя твой
С проклятым соком белены во фляге
И мне в ушную полость влил настой...
Так был рукою брата я во сне
Лишен короны, жизни, королевы...

Мог ли быть в действительности отец Гамлета отравлен таким образом? На первый взгляд, нет. Барабанная перепонка служит надежной преградой против попадания в среднее ухо чего бы то ни было: пыли, воды или смертоносного сока белены. Значит, трагическая история – выдумка Шекспира? Но вот еще один, уже исторический факт: бухарский эмир Насрулла Баходур по прозвищу Мясник, отличавшийся звериной жестокостью, был отравлен своей наложницей (дочерью шаха), влившей ему в ухо ртуть. Но ртуть также не могла просочиться через барабанную перепонку, если... Если она была целой, неповрежденной. Но, видимо, и у датского короля, и у бухарского эмира образовалась ее стойкая перфорация (отверстие). Причина – золотуха, корь или скарлатина, обычные для тех времен детские болезни, осложнившиеся воспалением среднего уха. Через отверстия и попадал яд в среднее ухо, вызывая смерть.

Кое-как просочившись через барабанную перепонку, мы добрались до СТРАНЫ СРЕДНЕГО УХА, точнее – его барабанной полости, похожей на пещеру. Над нашими головами повисли, словно воздушный мост, три кости – молоточек, наковальня и стремечко, соединенные между собой.

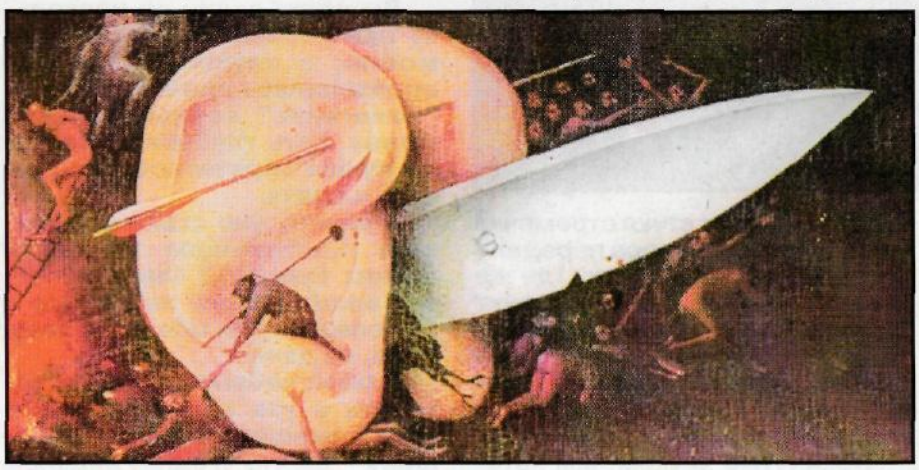


К стремечку и рукоятке молоточка протянуты две мышцы, меньше которых трудно найти в организме: соответственно стремянная и мышца, натягивающая барабанную перепонку. Мы прислушиваемся, мышцы напрягаются, натягиваются, косточки дружно стучат, проводя воздушные колебания, и мы различаем самые слабые звуки, неслышимые ранее. Так и говорят – напрягая слух. А если, наоборот, хочется от грохота и шума спрятаться? Мышцы, защищая наши уши, сильно сокращаются, и косточки практически перестают колебаться совсем.

Вдруг в пещере (барабанной полости) возник проход, соединяющий ее с носоглоткой. Он похож на трубу (слуховая, или евстахиева труба). Труба загудела: это по ней пошел воздух, уравнивающий давление по обе стороны барабанной перепонки. Путешествуя по трубе, мы отклонились от правильного курса: попали в носоглотку. Но наш проводник–звук выводит нас на верный путь.

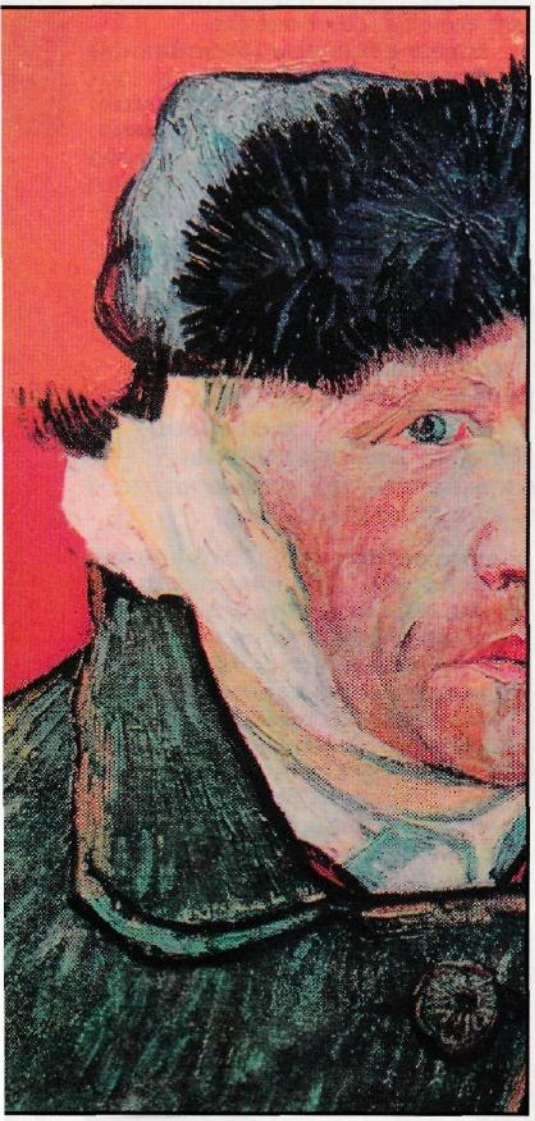
Позади остаются страны наружного и среднего уха, отвечающие за улавливание и передачу звуковых колебаний из внешней среды, и мы попадаем в СТРАНУ ВНУТРЕННЕГО УХА. Здесь кругом сыро. Ведомые звуком, мы попадаем в туннель,

Вы, конечно, слышали миф об ослиных ушах Мидаса. Но оказывается, не один злополучный царь был обладателем огромных ушей. В медицине этот врожденный порок называется "макротия" – увеличенная ушная раковина. Впрочем, встречается он куда реже, чем лопоухость. А вот случай уж совсем невероятный. В специальной литературе упоминается житель Нью-Йорка, родившийся вовсе без ушей. У него не было даже отверстий по обеим сторонам головы. Однако он мог слышать, широко открыв рот. Видимо, звуковые волны поступали через носоглотку в барабанную полость и во внутреннее ухо.



Пластика ушных раковин – хирургические операции по устранению косметических дефектов, изменению формы и размеров ушей – выполнялась еще древнеиндийскими врачами. Появилась эта отрасль хирургии благодаря индийским законам, по которым за некоторые преступления виновным отрезали уши, и желания преступников вновь обзавестись какими-никакими ушами.

который изгибается по спирали, точно раковина улитки. Одна его стена покрыта тысячами крохотных нервных клеток, снабженных чувствительными волосками, воспринимающими звуковые волны. Вот они полегли, как колоски в поле от ветра, а потом опять встали, подхвати-



ли вибрацию от стука стремечка и через слуховой нерв передали сигнал в головной мозг. Где же наш проводник – летящий звук? Волосковые клетки переработали его звуковую энергию в особый нервный импульс и передали в центр слуха коры головного мозга.

Покинутые звуком, мы затерялись в трех соснах, точнее – в трех полукружных каналах, наклоненных в разные стороны под разным углом. Это часть вестибулярного аппарата, отвечающего за равновесие и сообщающего в мозг о положении тела. Полукружные каналы заполнены жидкостью. Когда голова меняет положение, жидкость плещется. Чувствительные нейроны полукружных каналов сигнализируют мозгу, насколько далеко, быстро и в каком направлении наклонилась голова. Вот почему именно три канала: чтобы охватить все возможные направления. Если в этих каналах наступает "буря", значит голова пошла кругом.

СПАСИТЕ ВАШИ УШИ!

"Глухота – большой порок", – укоряла старая графиня в "Горе от ума" князя Тугоуховского, от старости совсем глухого и непохожего на тугоухого человека, который еще способен различать разговорную речь, стоя почти вплотную к говорящему (не дальше метра). Кстати, на протяжении всей жизни слух у женщин остается более острым, чем у мужчин. Может, потому, что дамы одинаково хорошо воспринимают звуки обоими ушами, а кавалеры лучше слышат правым ухом.

Способность определять направление звука называется ототопикой. Человек, глухой на одно ухо, эту способность теряет. Сколько бы вы ни надрывались в лесу "Ау! Ау!", он не сумеет найти вас, так как не сможет определить источник звука. Чтобы не пустить этот порок на свой ушной порог, прислушайтесь, в хорошем ли здравии пребывает ваше ухо.

Вы вдруг стали по нескольку раз переспрашивать? Возможно, в слуховом проходе образовалась пробка из серы. "Залегание" серных запасов может быть глубоким. Поэтому лучше обратиться за помощью к врачу.

А может, ухо стало временным прибежищем жучков и прочих букашек? Они не упустят возможности забраться в ухо спящему, особенно в лесу, поле, на даче.

Любой ребенок не прочь устроить в ухе склад, загнав в него камешек, бусинку, горошину – да что угодно, лишь бы пролезло. Самим не выдворить весь этот хлам без врача и специального инструментария. Скорее к нему!

Забудьте вредную привычку чесать в ухе чем попало: ручкой, булавкой, шпилькой. Недолго повредить барабанную перепонку или поранить нежную кожицу слухового прохода.

Отоларингологи утверждают: здоровые уши вообще не нуждаются в чистке. Достаточно, если вы будете периодически промывать преддверия слуховых проходов мылом и теплой водой.

Не забывайте "стряхнуть пыль" не только с ушей, но и за ними. Это место наши предки считали особенным, связывающим нас со Всевышним.

Самый опасный враг ушей – простуда. "Безобидный" насморк может вызвать воспаление среднего уха. Не забывайте, что носоглотку и ухо соединяет евстахиева труба. Вот ею-то и пользуются микробы при насморке, сильном чихании, катаре дыхательных путей, чтобы добраться до уха и там развить свою болезнетворную деятельность.

Привычка громко сморкаться опасна. Давление воздуха в носоглотке при этом повышается, выделения через евстахиеву трубу могут попасть в барабанную полость и вызвать ее воспаление. И еще помните: ничто так не ранит уши, как грубые слова, от которых они "вянут".

Хотите проверить, острый ли у вас слух? Одно ухо плотно закройте, а другим повернитесь к говорящему, сидя на стуле метрах в шести от него. Он шепотом, после выдоха, на оставшемся воздухе должен произносить цифры начиная с 20. Затем повернитесь другим ухом. Если вы легко различаете звуки, значит слух у вас хороший.

ТЕЛЕФОН СПАСЕНИЯ

Такая небольшая ушная раковина "приютила" около 120 биологически активных точек. Через них она рефлекторно ведет "переговоры" со всем организмом. Хотите улучшить зрение, работу печени, сердца, поднять настроение? Нажмите на нужную точку, и ухо тотчас передаст ваше послание. Сегодня у нас на связи – самые "горячие" точки.

Антистрессовая, с поэтическим названием "божественные ворота" находится в центральной верхней части ушной раковины.

"Универсальный регулятор" расположен в центре мочки уха. Если помассируете эту точку

вечером – сон придет быстрее, а утром – легче проснетесь.

Точкой хорошего настроения может похвастаться только левое ухо. Она находится у основания его мочки. Тоска рассеется, если вы определенным способом будете воздействовать на нее.

Массировать точки нужно 9 раз по часовой стрелке и 9 – против в течение 3–4 минут.

РАЗ СЕРЕЖКА, ДВА СЕРЕЖКА

Ухо – не только всегда на слуху, но и на виду. Издавна его украшали самыми разнообразными и причудливыми сережками. Прокалывать уши надо умеючи.

Лучше это делать в кабинете косметологии. Дрожащие, неуверенные руки соседок или подружек сделают дырку с большой ранкой, которая будет постоянно гноиться и кровоточить. После прокалывания можно сразу надеть лечебные сережки из серебра или золота с простым замком. Винтовые сережки пока уберите в шкатулку: они будут травмировать ранку, достанете их примерно через год. На первых порах протирайте ее с обеих сторон ватным тампоном, смоченным в спирте, одеколоне. Не беспокойте ранку частым передвижением сережек, чтобы не занести грязь.

Некоторые специалисты считают: неудачный прокол мочки уха, пришедшийся на важную биологически активную точку (которых в этом месте по крайней мере 11), может вызвать раздражение рефлекторно связанных с ней органов и систем и привести в конечном счете к их заболеванию, особенно если дужка сережки не из благородного металла.

После серии экспериментов группа западногерманских врачей пришла к выводу: во избежание неблагоприятного влияния на печень, зубы, зрение или желчный пузырь носить сережки нужно не более трех часов в день, во всяком случае уж на ночь снимать обязательно.

Не отдавайте свои уши на растерзание моде. Проколотая снизу доверху боковая часть ушной раковины скорее напоминает пробитую пулями мишень. В отличие от мочек здесь находятся очень эластичные и тонкие хрящи, которые плохо прощупываются. Без знания строения уха их можно повредить и вызвать острое воспаление.

Верите в магию камней?
Сережки с рубином даруют вам
мудрость, с сапфиром – уберегут
от зависти и клеветы, с опалом –
успокоят нервы, с топазом –
избавят от страстей и гнева,
а с бирюзой – обеспечат мир
и достаток в доме.
Серьга в ухе была своеобразной
охранной грамотой от службы
в царской армии у казачества.
Завидят молодого парня с серьгой
станичники, знают – это последний
сын у матери, продолжатель рода.
В армию не "забреют"
да и в драках особенно усердно
наминать бока не станут.

ТИШИНЫ ХОЧУ, ТИШИНЫ!

Рок-музыканты, ди-джеи, ткачихи и молотобойцы! Эта глава – для вас!

Шум для наших предков служил сигналом тревоги, опасности. До сих пор "вегетативные реакции борьбы за существование" сохранились у каждого из нас. Даже кратковременный сильный шум стимулирует выработку многих гормонов, вызывает сужение сосудов, повышение артериального давления и даже может приводить к развитию желудочно-кишечных заболеваний. Шум снижает остроту восприятия и работоспособность. Настало время, предсказанное Робертом Кохом, когда человечество, чтобы выжить, должно расправляться с шумом столь же решительно, как с холерой и чумой.

О неблагоприятном воздействии шума на живые организмы было известно исстари. Когда стерлядь входила на нерест в малые реки, церкви даже не звонили в колокола, чтобы не потревожить царь-рыбу.

Сила звука измеряется в децибелах.
Шепот, шелест листьев – 20–30 децибел,
тихая речь – 30–40,
разговор, гул, стоящий в обычном учреждении, – 40–60,
шум от автомобиля или играющего неподалеку оркестра – 70–80,
крик, грохот проезжающего поезда – 80–90,
шум, царящий в ткацком или кузнечном цехах, столь же сильный, как и могучий гул Ниагарского водопада, – 90–100,
взлетающий самолет – от 120 до 140 децибел
(звук такой силы вызывает боль в ушах, человек едва способен переносить его).

У людей, долгие годы работающих в шуме, постепенно, но необратимо происходит гибель клеток кортиева органа – части звуковоспринимающего аппарата. Он преобразует звуковые колебания в нервное возбуждение. Человек долго не подозревает о наступающей глухоте и спокойно общается с людьми. Но стрекот сверчка, тиканье часов он уже не воспринимает.

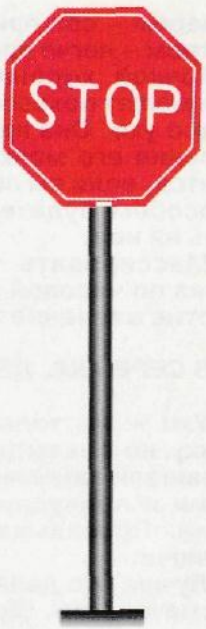
Звуки же спокойные, негромкие, наоборот, обладают целебными свойствами.

Еще древние знали об этом. Для желающих подлечить нервишки (а такие, оказывается, были во все времена) они устраивали лечебницы, где единственный метод оздоровления – мерно журчащая вода ручейков. А припомните тихие напевные колыбельные песни, под которые нам так сладко засыпалось?!

Держитесь подальше от источника шума. Не стесняйтесь надевать наушники, пользоваться берушами и другими приспособлениями, защищающими от грохота. Пожалейте свои уши!

И не спешите сетовать на плаксу-осень. Мерные звуки ее бесконечных дождей, оказывается, действуют благотворно на ваши уши.

И. БЕЛОУСОВА, О. АНДРЕЕВА



Крепче за баранку держись, шофер!

Поездка на автомобиле – удобно, быстро, приятно. Но и довольно опасно, особенно если вы проводите за рулем много времени. Из-за долгого и почти неподвижного сидения в машине мышцы практически не работают, кровообращение и вентиляция легких ухудшаются, быстро наступают утомление глаз и общая усталость. А дорога, мокрая от осенних дождей, требует постоянного внимания и большого напряжения. В этом случае на помощь придут физические упражнения, предлагаемые инструктором-методистом Ольгой ДЕНИСОВОЙ.

Итак, вы провели за баранкой 1,5–2 часа и почувствовали, что ноги и шея затекли, а внимание стало рассеиваться. Самое время приступить к физкультуре.

Физкультура за рулем

Комплекс можно выполнять не выходя из машины. Достаточно 3–4 повторений каждого движения. Делать за один раз все предложенные упражнения не обязательно. Главное – не забывать о них в течение дня.

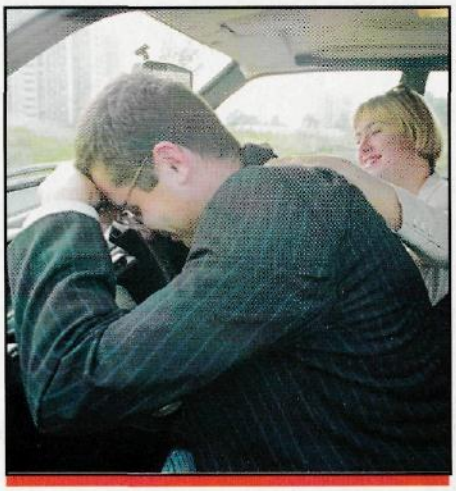
1 Согните ноги и притяните колени руками как можно ближе к груди. Затем вытяните ноги, насколько позволят размеры автомобиля.

2 Сильно упритесь ладонью правой руки в крышу автомобиля, левая свободно лежит вдоль туловища. Поменяйте положение рук.

3 Чередуйте наклоны головой вперед (спину округлите) и назад (прогнитесь и сдвиньте лопатки), а затем поворачивайте головой вправо-влево.

4 Сядьте очень прямо, как будто хотите достать потолок головой. Округлите спину.

5 Возьмитесь правой рукой за руль, а левую отведите как можно дальше вверх и за спину. Поменяйте положение рук.



6 Сдвиньте лопатки и отклоните голову назад. Изо всех сил упритесь затылком в подголовник и вытяните шею, почувствовав, как напряглись мышцы. Потом расслабленно наклонитесь вперед, скрестите руки на руле и упритесь в них лбом. Если ситуация позволяет, выйдите из машины.

7 Обегите автомобиль слева, затем – справа, интенсивно сжимая и разжимая при этом кулаки.

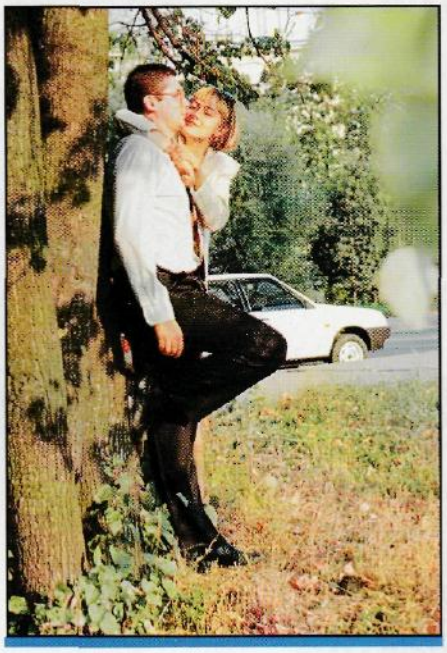
8 Упритесь в капот и, давя на него изо всех сил ладонями, шагайте на месте, напрягая мышцы икр.

9 Расслабьтесь в глубоком наклоне вперед.

Теперь снова можете садиться за руль – и вперед!

На стоянке

Если появилась возможность остановиться хотя бы на 10–15 минут, сделайте изометрические упражнения: во время их выполнения позвоночник почти не двигается, а мышцы напрягаются, не укорачиваясь. Они подойдут и молодым, и пожилым водителям, у которых, возможно, уже появились боль в пояснице, проблемы с позвоночником, например, остеохондроз. Тем, у кого повышено артериальное давление, лучше эти упражнения не делать.



1 Встаньте лицом к дереву или стене. Согнув руки, изо всех сил упритесь на высоте груди ладонями в ствол, как будто хотите оттолкнуть его от себя. Замрите в таком положении на 5 секунд. Расслабленно опустите руки и встряхните ими. Повторите 5–10 раз.

2 Встаньте спиной к дереву (или стене). Обопритесь о него, руки свободно лежат вдоль туловища. В течение 5 секунд надавливайте спиной на ствол, словно пытаясь сдвинуть его с места. Расслабьтесь в наклоне. Повторите 5 раз.

3 Стоя спиной к дереву, согните правую ногу и изо всех сил упритесь стопой в дерево. Отсчитайте 5–7 секунд. Опустите ногу и расслабьтесь. То же – левой ногой. Повторите упражнение, сменяя ноги, 5–6 раз.

Когда глаз “замылился”

В сумерки или во время проливного дождя глаза у водителя устают очень быстро, начинают слезиться из-за большого напряжения и даже, кажется, хуже видеть. Помочь им несложно, надо только на очень короткое время остановиться на обочине.

1 Крепко зажмурьтесь на 3–5 секунд, широко откройте глаза на 3–5 секунд. Повторите 4–6 раз.

2 Быстро мигайте в течение 10 секунд, а затем смотрите прямо перед собой широко открытыми глазами 1–2 секунды. Повторите 3–4 раза.

3 В течение 3–5 секунд смотрите на кончик пальца руки на расстоянии 30 см от глаз. Если вы носите очки, не снимайте их.

4 Закройте глаза. Легкими движениями помассируйте веки (3 раза к носу и 3 раза от носа). Тремя пальцами каждой руки слегка давите на верхнее веко в течение 1–2 секунд.

Теперь ваши глаза хорошо отдохнули. Счастливого пути!

нагрузка по плечу

как стать выносливым

Если вы преодолели первоначальную скованность мышц, ваша перспектива достаточно радужная. Однако на пути к успеху зачастую обнаруживаются подводные камни, способные в лучшем случае замедлить, а в худшем – обратить вспять то, чего вы добились. И едва ли не самый коварный враг – перетренированность.

Всем физкультпривет!
Судя по письмам, посетителей в нашем "Тренажерном зале" становится все больше.
Это просто здорово! И неважно: приступили вы к тренировкам, как говорится, "с нуля" или же возобновили занятия после продолжительного перерыва, НАЧИНАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО.
Заметили, как с каждой тренировкой вы преображаетесь? Почувствовали, как растет уверенность в себе, крепнет сила воли, появляется удовлетворенность собой, если... Если нагрузки соответствуют вашим физическим возможностям.
А как без наставника узнать: щадите вы себя, делаете поблажки или насилуете? Подобрать нагрузку по плечу поможет тренер по атлетизму Леонид ОСТАПЕНКО.

Хотите быть здоровым, поджарым, сильным или выносливым? Обратите внимание: я сказал "сильным или выносливым". Здесь действительно нужен союз "или". Быть одновременно и очень сильным, и очень выносливым удается лишь генетически одаренным людям, ибо это диаметрально противоположные физические качества. За их развитие отвечают разные физиологические и биохимические механизмы. Но до определенной степени повысить и силу, и выносливость вы в состоянии.

Сначала поговорим о рациональной нагрузке на ВЫНОСЛИВОСТЬ (по-научному – "кардио-респираторная", или аэробная подготовленность). Это важно для любителей бега трусцой, велосипедных и лыжных прогулок, плавания, всех видов аэробики.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ВАШИМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫМ СПОСОБНОСТЯМ. Не изнуряйте себя ежедневными физическими упражнениями. Занимайтесь 2–3 раза в неделю, распределив нагрузку так, чтобы после одного дня тренировки следовал минимум один и максимум три дня отдыха. Эти 24–72 часа передышки – обязательное условие качественного и полного восстановления, которое будет вести к росту ваших функциональных возможностей.

Если вы попытаетесь нагружать себя в период незавершившегося восстановления, ваш энергоресурс быстро исчерпается и приведет к перетренированности. Помните: начиная с 25 лет период восстановления увеличивается. Это очень важно учитывать при планировании нагрузок и отдыха.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ДОЛЖНА БЫТЬ СИСТЕМАТИЧНОЙ. Если вы не занимались всю неделю, а в выходные дни до одури гоняли мяч или несколько часов провели в бассейне, реальная польза от ваших занятий невелика. С момента прошлой нагрузки проходит столько времени, что в организме не остается физиологических следов предыдущей тренировки.

Редкие нагрузки тренирующего воздействия не оказывают. Вы просто устаете, и это ощущение усталости создает иллюзию хорошей тренировки.

3. НЕ ПРЕВЫШАЙТЕ ДОПУСТИМЫЙ ДЛЯ ВАС ОБЪЕМ НАГРУЗКИ. Объем нагрузки на выносливость – это длительность занятия бегом, плаванием или другой аэробной тренировки. Для примера возьмем бег трусцой. Чтобы аэробная нагрузка оказывала полезное воздействие, она должна длиться не менее 20–25 минут. Вовсе не обязательно за треть часа выжимать из себя все, на что вы способны. Нужно создать такие условия, при которых организм переходит на энергоснабжение за счет подкожного жира. Это значит, что во время нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) должна укладываться в так называемую целевую зону. Ее границы легко вычислить по формуле: от 220 отнимите ваш возраст, умножьте на 0,6 (нижний предел), а потом на 0,8 (верхний предел). Скажем, если вам 40 лет, вашей целевой зоной станет частота пульса в пределах 108–144 уд/мин (220–40=180; 180x0,6=108; 180x0,8=144). Именно тогда ваша аэробная нагрузка будет полезной.

Где прощупывается пульс и как его сосчитать? Нащупав на внутренней стороне руки артерию, прижмите ее к подлежащей кости 2-м, 3-м и 4-м пальцами, ощутив пульсовую волну. Засекая время по секундной стрелке, сосчитайте количество толчков за одну минуту.

Теперь об интенсивности занятий. Если вы удерживаете пульс на нижней границе целевой зоны, это нагрузка низкой интенсивности, если на верхней – предельная для вас.

Чудесное свойство аэробных упражнений в том, что они полезны в пределах всей целевой зоны. Поэтому даже ЧСС на уровне нижней границы – та самая оптимальная нагрузка, которая по плечу практически любому человеку.

Очень легкий способ проверить, не слишком ли вы напрягаетесь во время пробежки или занятия аэробикой, – "речевой тест". Напевайте какую-нибудь песенку или читайте стихи. Как только появятся трудности со слитным произношением – оно станет прерывистым, снизьте темп тренировки. Пульс и дыхание автоматически перейдут на уровни, отражающие более низкую интенсивность нагрузки.

4. ЧЕМ БОЛЬШЕ НАГРУЗКА, ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ НУЖНО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ. В дни отдыха после аэробной нагрузки принимайте больше углеводов: ешьте всевозможные каши, овощи и фрукты. А вот на мясные и молочные продукты, другую богатую белком пищу не налегайте. Спите не меньше 8 часов ночью. Если есть возможность, вздремните 20–30 минут днем. Это повысит ваши шансы на качественное восстановление. Постарайтесь сохранить удовлетворенность собой и умиротворенность, которые вы испытали после тренировки, не вступайте в конфликты с другими людьми (это отнимает слишком много душевных и физических сил).

5. НАРАЩИВАЙТЕ НАГРУЗКИ ПОСТЕПЕННО, лишь адаптировавшись к прежним. Будьте реалистами и руководствуйтесь не своими желаниями, а здравым смыслом. Благоразумие предупредит возможные неприятности, и тренировки станут вам в радость.

Просто,
но со вкусом

Хорошо, когда о приходе гостей известно заранее и есть время на приготовление званого обеда или ужина. А если у вас в распоряжении всего час-полтора? Что делать?! Только без паники. Вы наверняка сможете с достоинством выйти из щекотливой ситуации и, более того, приятно удивить ваших гостей. Не дорогими деликатесами, а обыкновенными продуктами, которые найдутся у каждого в холодильнике. Из них можно быстро и просто приготовить необыкновенно вкусные блюда. **Итак...**

Ваши козыри – бутерброды

СЭНДВИЧИ

До чего же азартен был лорд Сэндвич! Страстный игрок не желал покидать казино даже ради обеда. И тогда он, а скорее – его расторопный повар, придумал особое блюдо, которое в честь лорда тут же окрестили сэндвичем. Благо что фамилия у англичанина была самой что ни на есть подходящей. В переводе на русский оно означает "помещать что-то посередине".

До сих пор сэндвичи – самая популярная европейская закуска (куда до нее пицце, хот-догам и бигмакам!). Еще бы! Они дешевы, достаточно калорийны, вкусны. А уж приготовить их можно в считанные минуты из всего, что окажется под рукой. Потому что сэндвич – тот же бутерброд: ломтик хлеба с тонким слоем масла и какой-нибудь накладкой (мясной или рыбной). В Европе принято украшать его сверху листиком салата, сельдерея, шпината, смазанным острым соусом. В таком виде ни одному самому дорогому и изысканному ресторану не стыдно снисходительно допустить, казалось бы, обыкновенный, но столь оригинально приготовленный бутерброд в свой священный a la carte – меню.

В некоторых странах Северной Европы проводят кулинарные конкурсы на самый "многоэтажный" или длинный бутерброд. Сэндвичи-гулливеры попадают даже в разные книги рекордов. Почему бы и вам не устроить соревнование среди гостей: кто, например, быстрее "соорудит" бутерброд-небоскреб?

КАНАПЕ

Такое нехитрое, но изысканное на вид и вкус блюдо могли изобрести, конечно, только французы. Канапе – тоже бутерброд, но "выполненный" на небольшом кусочке хрустящего поджаренного хлеба, "нагруженный" сверху толстым слоем из всего, что есть в холодильнике: паштета, рыбы, курицы, мяса, ветчины, ломтиков овощей, веточек укропа, кусочков лимона, маслинами, оливками...

Канапе станут украшением любого праздничного стола, если им придать разнообразную форму (можно обойтись и без хитроумных приспособлений, достаточно "поработать" над батоном острым ножом, вырезая различные фигурки) и подать на красивом блюде, вонзив в каждый бутербродик специальные палочки, которые бывают самых причудливых форм и различных цветов.

Пока гости за столом будут восторгаться вашими кулинарными способностями, не поленитесь и из оставшихся канапе приготовьте новое сказочно вкусное блюдо.

ТАРТИНКИ

"Превратить" канапе в тартинки очень просто: щедро обсыпьте бутербродики сыром и запеките в духовке или микроволновой печи. На стол подавайте горячими.

Гости останутся довольны!

Нежданных гостей вам помог достойно встретить Сергей БИНЯВСКИЙ

Журчит ручей, звенит ручей

Отчего же он звенит? Вовсе не по законам поэзии! Тяжелых металлов в нем столько, что, протекай он через аэропортовскую таможню, металлоискатель гудел бы беспрестанно. А если хорошенько прислушаться, и не журчит он вовсе, а чавкает от обилия нефтепродуктов, фенолов, удобрений и пестицидов. И рыбы, умей они говорить, застонали бы – микроорганизмы всех размеров и мастей одолевают даже самых неприхотливых карасей и бычков.

Впрочем, стон стоит уже давно. Практически во всех центрах санитарно-эпидемиологического контроля России. Сегодня большая часть рек, озер, водохранилищ, обеспечивающих водой более 60% городского населения, загрязнены не только отходами производства, но и вирусами гепатита, лямблиями, другими патогенными микроорганизмами.

С подземными источниками питьевой воды ситуация немногим лучше.

Только в этом году в зоне бедствия оказалось до полдюжины областей. Областей! Что уж говорить об отдельных городках, деревнях и поселках... По самым приблизительным подсчетам, половина россиян вынуждена пить воду, не соответствующую требованиям стандарта качества. Многие водоочистные станции просто не в состоянии обеспечивать ее должную очистку. Ситуация усугубляется еще и тем, что трубы, подающие воду в дома, сами ее загрязняют из-за многолетней коррозии и биологических обрастаний. Чтобы нейтрализовать эти добавки, на станциях не жалеют хлора, перекрывая допустимые нормы, – из всех зол выбирают меньшее. Но и это малое в итоге оборачивается большим: хлор усиливает коррозию водопроводов, образует огромные массы соединений, чрезвычайно вредных для здоровья человека.

Скажем прямо: государство сегодня не в состоянии решить эту проблему глобально, предоставляя своим гражданам право позаботиться о себе самим. Что мы и делаем. Всевозможные фильтры и насадки пользуются огромным спросом. Только безнадежные оптимисты сегодня могут себе позволить пить некипяченую воду. Наиболее острожные предпочитают и процеживать, и фильтровать, и кипятить...

А потом все равно обнаруживают на дне посуды или зарослей зеленых водорослей, или белый налет. Оказывается, ни один из перечисленных способов очистки воды, ни их сочетание не универсальны.

Однако не надо плакать в графин! Помните, как это у Кузьмы Пруткова: если один человек чего построил, другой всегда починить сможет. Если уж мы умудрились до такой степени загрязнить содержимое своих графинов, нашлись люди, способные их очистить от всего и вся, даже если список ядов расширить до собрания сочинений Дюма.

Работают они в московской компании "Гранит-Саламандра" и, как это водится в России, прошли высшую школу военно-промышленного комплекса и академических институтов.

Идея была в общем-то проста. Как домохозяйки дополняют кипячение фильтрованием, так и ученые решили объединить в одном приборе несколько методов очистки.

Всем известно губительное влияние на микроорганизмы ультрафиолетового облучения: достаточно вспомнить синеватое свечение в операционных. Чуть менее известно озонирование воды с целью ее очистки, разрушения вредных примесей, удаления неприятного запаха и привкуса. Впрочем, еще в 1905 году экспериментальная установка с озоном применялась в Петропавловской больнице Санкт-Петербурга.

Исследователи для начала объединили эти два метода – к озонированию добавили УФ-облучение в надежде получить двойной эффект. А получили эффект синергический, то есть многократный! На входе установили простой механический фильтр, чтобы сразу отсеять мелкие частицы ржавчины и песка. Финишную стадию – доведение воды до кондиции осуществляет фильтр с активированным углем.

В результате кропотливых изысканий, расчетов и исследований на свет родился уникальный прибор "КВАНТ-ОЗОН". Эффективность очистки и обеззараживания воды от любой патогенной флоры и фауны с помощью этого прибора в несколько тысяч раз выше, чем при использовании любого другого аппарата. Это подтверждено сотрудниками Научно-исследовательского института экологии человека и гигиены окружающей среды имени А. Н. Сысина. При скромных габаритах (коробочка 26x20x40 см) "КВАНТ-ОЗОН" очищает до 90 литров воды в час, абсолютно безопасен, прост и надежен в эксплуатации. Загрязнившиеся части фильтра достаточно заменять один раз в год.

"Ну а стоимость этого чуда техники?" – спросит читатель. Достаточно дешево, чтобы навсегда обезопасить свою семью. Можно сложиться с соседями по лестничной клетке, подъезду и пить воду с гарантией качества. О необходимости такого прибора для детских садов, яслей, лечебных учреждений говорить не приходится.

Надеемся, наши доводы и ваш личный опыт убедили вас побеспокоиться о содержимом чайника, использовав "КВАНТ-ОЗОН", и вы обратитесь в компанию "ГРАНИТ-САЛАМАНДРА" по адресу:

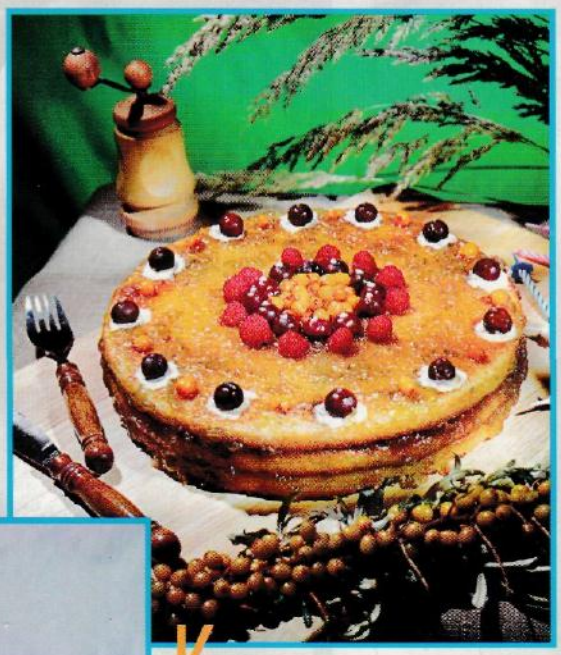
127412, Москва, ул. Ижорская, 13/19,
или по тел.: (095) 484-44-65.

А. СЕМЕНОВ

Попробуйте! ЛИКОМП ФУДС

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы захотели побаловать просто так или по какому-нибудь торжественному случаю своих родных и друзей и решили испечь торт. Но сколько же это потребует времени и хлопот! Что же делать? Привычно поспешить за десертом в ближайший магазин? Подождите! Известная фирма "Conditess" (Германия) предлагает вам бисквитные коржи "Венские". С их помощью можно без труда приготовить любой торт за 5 минут.



Детский утренник

Состав:
коржи "Венские" светлые ("Conditess");
ягоды (по сезону: клубника, малина, черника) – 500 г;
жирные (30%) сливки – 1/2 литра;
сахар – 50 г (примерно 1/4 стакана);
желатин – 1 пакетик (20 г);
миндальные хлопья (любые другие орехи, толченые или натертые стружкой) – 100 г.

Приготовление:

Сливки с сахаром взбейте в густую пену. Добавьте разведенный в воде разбухший желатин и большую часть ягод. Все осторожно перемешайте. Смажьте коржи тонким слоем полученного суфле. Оставшуюся массу выложите сверху. А чтобы она не растеклась, предварительно сделайте по краю коржа кольцо из фольги. Торт охладите. Перед подачей на стол украсьте ягодами, как вам подскажет фантазия.

Юбилей фирмы

Состав:
коржи "Венские" шоколадные ("Conditess");
масло – 500 г; сахарная пудра – 500 г;
4 яичных желтка;
растворимый кофе – 2 столовые ложки;
тертый шоколад – 100 г.

Приготовление:

Хорошенько взбейте масло, сахарную пудру, желтки. Добавьте в смесь кофе. Смешайте. Полученным кремом смажьте коржи, бока и верх торта. А затем обсыпьте бока тертым шоколадом.

К приходу мужа

Состав:
коржи "Венские" светлые ("Conditess");
ягоды (по сезону: облепиха, малина, вишня, консервированные или из варенья) – 200 г;
конфитюр (фирмы "Schwartauer Werke"), джем, мармелад или варенье – 200–300 г;
десертный соус или сироп (фирмы "Schwartauer Werke").

Приготовление:

Смажьте коржи конфитюром (вареньем или мармеладом). При желании предварительно пропитайте их ароматным алкогольным напитком: виски или коньяком. Аккуратно уложите коржи друг на друга. Украсьте торт ягодами и полейте сверху сиропом или десертным соусом. О вкусной и сладкой продукции фирмы "SCHWARTAUER WERKE" мы расскажем в следующем номере.

ЛИКОМП ФУДС Тел.: (095) 254-11-72

Попробуйте!

Вкус, который всегда в цене!

В следующем номере мы предложим вам, дорогие читатели, новые рецепты с использованием прекрасной продукции фирмы "Schwartauer Werke" (Германия).

ЛИКОМП ФУДС

Не желаете ли попрощаться с токсинами?

А заодно с микроорганизмами, которые их выделяют, превращая наш кишечник в беспорядочный склад ОВ (отравляющих веществ). Если что на этом "складе" и налажено, так это транспортировка: токсины активно всасываются из кишечника в кровь и отправляются по всему организму, нанося ему немалый вред. Тем самым они оправдывают свое название: в переводе с греческого "токсин" – "яд". Хотите помешать разрушительному действию микроорганизмов и их токсинов?

Тогда обязательно запомните слово "ПОЛИФАН".

ПОЛИФАН – название новое и зарегистрировано фирмой "СТИ-Медика" как собственная торговая марка препарата полифепан, о котором "Здоровье" уже рассказывало. Для чего понадобилось менять имя, разве старое – плохое? Дело в том, что полифепан выпускается разными производителями, а фирма "СТИ-Медика", освоив производство этого препарата, сделала его качественно отличным от других благодаря усовершенствованным методам обработки сырья и строгому контролю за производством. Это первое. Вторая важная причина перемены названия – ПОЛИФАН от "СТИ-Медика" имеет теперь новую упаковку: 10 разовых доз в отдельных пакетиках. Только она гарантирует, что в препарат не попадут микроорганизмы из внешней среды, как случается, если пересыпать его из полукилограммового пакета в банку, которую 4 раза в день нужно открывать! ПОЛИФАН в новой упаковке – гарантия качества и безопасности препарата, сохранности его лечебных свойств. Что еще нужно нам, покупателям!

ПОЛИФАН – отечественный препарат сорбционного действия. Попав в кишечник, поглощает и прочно удерживает не только неблагоприятные для человека микроорганизмы и токсины, ими выделяемые. Он "вылавливает" алкалоиды, газообразные вещества и целый ряд других, не нужных нашему организму, в том числе липиды, желчные кислоты, мочевину, а затем благополучно выводит их естественным путем.

Препарат получают из березовой и хвойной древесины. Целебное действие древесного березового угля известно издавна. Еще в старину в русских деревнях весной даже на стол ставили посудину с березовыми угольками: их полагалось поесть – березу считали врачующей. В наше время доказано, что вещества, содержащиеся в березовой древесине, обладают противомикробным, противогнилостным, противоопухолевым действием. Подобные свойства имеет и сосна. Рецепты лечебных снадобий из нее записаны даже на клинописных глиняных табличках, которым 5 тысяч лет. У многих народов береза и сосна всегда считались чистыми и целебными.

Химия же скажет так: ПОЛИФАН – натуральный растительный полимер. Состоит из веществ, принадлежащих к группе углеводородов: гидроцеллюлозы, гемицеллюлозы и полимера – лигнина неуглеводородного происхождения. По физико-химическим свойствам это гидрофильные коллоиды (другими словами – гели) и растительные волокна. Механизм действия препарата таков: коллоиды в толстой кишке проходят цепочку расщеплений, и в результате превращаются в вещества, очень благоприятно воздействующие на функцию этой кишки. Ее опорожнение становится регулярным, исчезают такие неприятные явления, как метеоризм, запоры, диарея.

Свойства ПОЛИФАНА аналогичны свойствам активированного угля (карболена), который тоже получают из древесных углей. Однако по сравнению с ним ПОЛИФАН обладает большей сорбционностью – способностью "впитывать" микроорганизмы и токсины, что связано со значительно большим количеством макропор. Очень важно и то, что ПОЛИФАН не травмирует слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поэтому его можно принимать так долго, как того требует заболевание.

ПОЛИФАН рекомендуется при:

* общей интоксикации организма;
* заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта (диспепсия, энтеротоксические колибактериозы, сальмонеллез, гастроэнтероколиты, дизентерия, холера и т. д.);
* вирусном и хроническом гепатите;
* аллергодерматозах различного происхождения;
* ожирении и атеросклерозе, подагре, артрозе, остеохондрозе.

Препарат выводит из организма тяжелые металлы и радионуклиды.

ПОЛИФАН принимают 3–4 раза в день за 2 часа перед едой либо через 1,5 часа после нее. Содержимое пакетика размешайте в стакане кипяченой воды и пейте медленными глотками. Курс – 3 раза по неделе с двумя перерывами в 5 дней. Профилактический курс ("почистить" свой кишечник никому не повредит!) – 5–7 дней.

В качестве антацидного средства ПОЛИФАН незаменим для тех страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, у кого вдобавок подкачали почки: ведь им очень осторожно назначают обычные для этого заболевания препараты альмагель и маалокс, содержащие гели алюминия и магния.

Купить ПОЛИФАН можно как на курс лечения, так и несколько разовых доз: фирма "СТИ-Медика" позаботилась о вашем кошельке.

Н. М. КРЯЖЕВА,
фитотерапевт

Производитель ПОЛИФАНА – ТОО "СТИ-Медика".
Телефоны для оптовых покупателей:
(095) 143-24-19, 147-83-87.
Официальный дистрибьютор – компания "Биотон".
Тел.: (095) 366-10-13, 365-05-70.

Вы с удивлением заметили, что муж или друг все чаще разыгрывает с упоением одну и ту же сцену – ревности, причем без малейшего повода с вашей стороны. Возможно, он нуждается в помощи нарколога, психотерапевта или психиатра.

Чудовище с зелеными глазами

РЕВНУЕТ, ЗНАЧИТ, ЛЮБИТ... ВЫПИТЬ

Многочисленные исследования подтвердили: новобранцев для армии ревнивцев жизнь очень часто вербует именно среди пьющих людей. Те нередко неадекватно воспринимают поведение своих подруг и жен, их отношение к себе. Холодность, раздражительность (а о каких пылких и нежных чувствах к "нализавшемуся" может идти речь?), отчужденность и брезгливость истолковываются как доказательство того, что у жены "завелся кто-то другой". Развивающаяся импотенция еще больше подогревает мысль об измене.

Патологическая ревность зачастую обуревает людей с невротическими расстройствами, неуравновешенной психикой, больным воображением.

Впрочем, не думайте, что ревнивцами становятся только пьяницы и "безумцы". Нет и нет!

ПОЧЕМУ ВСКИПАЕТ КРОВЬ?

С установлением патриархата мужчина стал чувствовать себя полным господином и повелителем женщины. И никакие исторические и социальные преобразования не смогли искоренить в нем первобытные частнособственнические инстинкты. Оттого-то любая попытка жены проявить независимость (до сих пор!) нередко пробуждает в муже жгучую ревность – "страсть убогого, скаредного животного, боящегося потери" (не наши слова – Д. Дидро).

Ревности, как и любви, все возрасты покорны. Известен случай, когда старичок 83 лет отчаянно ревновал свою 78-летнюю спутницу жизни к... 30-летнему соседу.

Сцены ревности закатывают те, кто не может придумать иного способа "выпустить пар", "разрядиться", снять накопившуюся агрессивность и раздражительность.

Ревнуют люди закомплексованные, неуверенные в себе. Низкая степень самооценки порождает у них опасения и подозрения, что партнер или партнерша уже нашли себе кого-то получше.

Богатое воображение, склонность все интерпретировать также могут сыграть злую шутку с излишне впечатлительной, импульсивной или не в меру горячей натурой, живущей в мире своих фантазий. Классический пример тому – Отелло и платок несчастной Дездемоны. Как подметил Лермонтов: "Все ясно ревности – а доказательств нет".

Ревность – "зверь, ненавидящий самого себя", – пожирает, как вы уже поняли, не только сильную половину человечества. Но ее проявления у мужчин и женщин во многом разнятся.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА В РЕВНОСТИ

Оказывается, прекрасные дамы ревнуют своих избранников чаще. Причина тому – врожденная полигамность мужчин. Они склонны иметь 2–3 партнерш, тогда как женщины в большинстве своем вполне довольствуются одним-единственным.

Зато переживания мужчин глубже, тяжелее, мрачнее. Как ни покажется странным, их сексуальность более ранима, хрупка и уязвима. Представители сильного пола предпочитают ни с кем не делиться своими "черными" подозрениями, опасаясь уронить мужское достоинство, потому и не могут снять душевное напряжение. Насыщенность их переживаний, накал страстей столь велики, что порой их невозможно обуздать и контролировать. "Безумие" мужской ревности может быть по-настоящему страшным и даже опасным для "подозреваемой стороны".

Бурная ревность совершает более преступлений, чем корысть и честолюбие.

Вольтер

Даже к самому факту измены мужчины и женщины относятся по-разному. Недавно швейцарский психолог Вилли Пассини провел исследование. Он обратился к сотням пар: "Узнав об измене своего партнера, что вы предпочли: чтобы он спал с кем-то другим, думая о вас, или, наоборот, спал с вами, а думал о другом?" $^2/_3$ мужчин не задумываясь выбрали второй вариант, а $^2/_3$ женщин, напротив, посчитали, что, если уж такое случится, "пусть спит с другой, но думает только обо мне!".

ОСОЗНАЙТЕ ЕЕ!

❖ Не спешите "выяснять отношения" (это чаще всего только портит их), с ходу обвинять и давить на "подозреваемую сторону". Примените известный принцип презумпции невиновности к самому близкому и дорогому для вас человеку.

❖ Не требуйте признаний и раскаяний. Ваш партнер способен со зла, в отместку просто сочинить "признание". Что это даст вам? Ничего, кроме непереносимых страданий, мук и униженного достоинства.

❖ Помните: ревность – свидетельство не любви, а эгоизма и глупости. Свободный человек имеет право на свои мысли, чувства и даже увлечения. Что далеко не всегда является изменой.

❖ Как только мрачная ревность встанет за вашей спиной, УСПОКОЙТЕСЬ. Ведь кто злится, тот уже не прав! Посвятите несколько минут, как говорят психологи, "осознаванию ревности".

Найдите спокойное место, где вы можете побыть в одиночестве. Удобно сядьте: обе ноги стоят на полу, кисти рук свободно лежат на коленях либо так, чтобы большие и указательные пальцы их соприкасались. Выпрямитесь. Закройте глаза.

Расслабьте мышцы лица и челюстей – для этого про себя произнесите звук "Ы".

Отрегулируйте дыхание: оно должно быть легким, неслышным и обязательно ровным.

Настройтесь на то, чтобы на время "отложить" свои эмоции. Представьте себе спокойное море или цветущий луг.

А теперь обдумайте свои супружеские или любовные отношения.

Открыв глаза, запишите все случаи, когда вы испытывали ревность и когда вас мучили подозрения, что ваш партнер:

– интересуется кем-то другим;

– находит кого-то более привлекательным (сексуальным, умным, сочувствующим), чем вы;

– обращает на кого-то больше внимания, чем на вас;

– имеет любовную связь "на стороне";

– больше доверяет мнению родственников, друзей, коллег, чем вашему.

А теперь поразмышляйте: может, каждому случаю, поступку вашего партнера есть иное, куда более реальное, чем нафантазированное вами объяснение?

Мысленно поменяйтесь местами с партнером. И порассуждайте, как бы вы чувствовали себя, если бы вас заинтересовал кто-то другой, если бы вы встретили кого-то более привлекательного и сексуального, чем ваш спутник (или спутница) жизни. Хотели бы вы, чтобы у вас были такие развлечения, которые вы приписали своему партнеру?

Подумайте, нет ли вашей вины в том, что он, как вам кажется, стал посматривать на сторону. Ведь дыма без огня не бывает. Если муж любуется чьей-то стройной фигуркой, возможно, вам всерьез пора заняться своей внешностью. Если жена с умилением посматривает на соседа, который возится с ребятишками во дворе, вероятно, вам следует побольше времени уделять детям.

И "...пусть Бог вас сохранит от ревности", пусть чудовище с зелеными глазами не сожрет вашу любовь.

Е. А. ТАРАСОВ,
психотерапевт

Было бы “ЗДОРОВЬЕ”, а остальное приложится

ГЛАВНОЕ – СВОЕВРЕМЕННО ПОДПИСАТЬСЯ НА ПРИЛОЖЕНИЯ К ЖУРНАЛУ, КОТОРЫЕ БУДУТ ВЫХОДИТЬ В 1997 ГОДУ.

Вы уже привыкли ежемесячно получать традиционные номера “Здоровья” с разделами “Чтобы тело и душа были молоды”, “Болезни наши тяжкие”, “От 15 и младше”. Оставайтесь с нами и впредь!
Экономных просим обратить внимание: годовая подписка обойдется несколько дешевле полугодовой.
А больше всего удастся сэкономить тем, кто подпишется сразу на 20 экземпляров “Здоровья”! Каждый журнал в таком случае окажется на 2 тысячи рублей дешевле. Это прекрасная возможность сделать полезный подарок друзьям, сослуживцам, соседям по дому или стать организатором подписки “в складчину”.
Выгодно и удобно: получайте на почте журналы “до востребования” в **СТАНДАРТНОЙ ИЗДАТЕЛЬСКОЙ УПАКОВКЕ** и действуйте – все в ваших руках.

“ЗДОРОВЬЕ” + ПРИЛОЖЕНИЕ

Журнал в более толстом варианте будет приходить к тем, кто выберет “Здоровье” с постоянной вкладкой “Наш дом и мы в нем”, посвященной здоровью нашего дома, старым и новым атрибутам домашней жизни.
На приложение “Для тех, кто лечит и лечится” особое внимание просим обратить врачей-терапевтов. Раз в три месяца вы сможете получать информацию о новейших препаратах, их использовании в лечении наиболее распространенных недугов, легко сориентируетесь, какое выбрать лекарственное средство из всего многообразия современных медикаментов. Многие уже познакомились с брошюрами “Гипертония”, “Атеросклероз и стенокардия”. Впереди – выпуски о сердечной недостаточности, медикаментозной терапии пневмонии, аллергических, желудочно-кишечных заболеваний.
“Здоровье” с приложением “Не болей!” будет полезно всем, кто хочет уберечь себя от болезней, узнать, как действовать, если недуг все-таки настиг. Брошюры с советами корифеев медицины к вам станут приходить тоже ежеквартально.
Подписка начинается! Думайте, выбирайте, решайте! В каталоге агентства “Роспечать” на 1997 год вас ждет 8 (!) подписных индексов журнала “Здоровье”. Познакомьтесь с ними. Который здесь ваш?

70328
Журнал “ЗДОРОВЬЕ”. Полугодовая подписка.

71651
Журнал “ЗДОРОВЬЕ” (20 экз. в стандартной упаковке с получением на почте “до востребования”). Полугодовая подписка.

71654
Журнал “ЗДОРОВЬЕ” с вкладкой “Наш дом и мы в нем”. Полугодовая подписка.

72386
Журнал “ЗДОРОВЬЕ”. Годовая подписка.

71652
Журнал “ЗДОРОВЬЕ” с ежеквартальным приложением “Не болей!”. Полугодовая подписка.

71653
Журнал “ЗДОРОВЬЕ” с ежеквартальными приложениями “Для тех, кто лечит и лечится” и “Не болей!”. Полугодовая подписка.

71655
Журнал “ЗДОРОВЬЕ” с вкладкой “Наш дом и мы в нем”, ежеквартальными приложениями “Для тех, кто лечит и лечится” и “Не болей!”. Полугодовая подписка.

72180
Журнал “ЗДОРОВЬЕ” с ежеквартальным приложением “Для тех, кто лечит и лечится”. Полугодовая подписка.

В чем ваша "изюминка"?

В каждом из нас есть что-то особенное. Но не все знают, в чем их индивидуальность. "Вычислить" собственную "изюминку" поможет предлагаемый тест. Ответьте на вопросы. Ответу ДА соответствует плюс (+), ответу НЕТ – минус (–). После каждых пяти вопросов подсчитайте, сколько вы поставили себе плюсов и минусов. Если больше положительных ответов, ставьте 1, если больше отрицательных – 0. В итоге у вас получится пять цифр. Найдите соответствующую комбинацию и прочтите, что там о вас сказано. Если же вашего варианта не окажется, значит вы были неискренни.
И помните, никогда не поздно измениться...

ВОПРОСЫ

1. Можете сказать мужчине (женщине), что он (она) вам нравится?
2. Допускаете мужскую (женскую) хитрость?
3. Замечаете красивых мужчин (женщин)?
4. Прощаете недостаток ума?
5. Можете ударить мужчину (женщину)?

6. Рассказываете о своих любовных похождениях?
7. Свободно чувствуете себя в обществе незнакомых мужчин (женщин)?
8. Советуетесь с кем-нибудь о своих интимных делах?
9. Признаете любовь с первого взгляда?
10. Можете простить измену?

11. Любите детей?
12. Нравится пить и курить?
13. Можете изменить любимому человеку?
14. Есть у вас настоящее дело?
15. Любите броско одеваться?

16. Любите шумное общество?
17. Классическую музыку?
18. Можете принять подарок от незнакомого мужчины (женщины)?
19. Занимаетесь спортом?
20. Любите свою работу?

21. Вы ревнивы?
22. Нравится абстракция?
23. Любите субботники?
24. Верите в приметы?
25. Любите фантастику?

ОТВЕТЫ

ЖЕНЩИНЫ

11111 ИДЕАЛ
11110 ОЧАРОВАТЕЛЬНА
00010 НИ РЫБА, НИ МЯСО
00100 АФЕРИСТКА
00101 ЛЕГКОГО ПОВЕДЕНИЯ
01000 ЖЕНЩИНА СО ВКУСОМ
01011 ТАКИХ ОЧЕНЬ МНОГО
10001 НИ СЕБЕ, НИ ЛЮДЯМ
10011 РОКОВАЯ ЖЕНЩИНА
10101 ГОРЕ ДЛЯ МУЖЧИН
10111 СТРАСТНАЯ
11011 ПАНИКЕРША
11010 МУЖЕНЕНАВИСТНИЦА
11100 ХИТРАЯ
00000 "СИНИЙ ЧУЛОК"
00001 УМНАЯ
00011 ЛЕГКОМЫСЛЕННАЯ
00100 СКАНДАЛИСТКА
01001 БОЛТУШКА
01110 РЕВНИВИЦА
10000 БЕЗАЛАБЕРНАЯ
10100 МОДНИЦА
10110 РУКОДЕЛЬНИЦА
11000 СТРОГАЯ
11101 МЕГЕРА
01101 ХОЛОДНАЯ
00111 "ДУША" ЛЮБОГО ОБЩЕСТВА

МУЖЧИНЫ

11110 ОПТИМИСТ
00001 СИЛЬНЫЙ ДУХОМ
00010 РЕВНИВЕЦ
00100 ОЧЕНЬ УМНЫЙ
01001 РАБОТЯГА
01011 ПОШЛЯК
01111 МРАЧНЫЙ ОБОЛЬСТИТЕЛЬ
10001 ЗАКОРЕНЕЛЫЙ ХОЛОСТЯК
10011 ПАНИКЕР
10101 ГОРЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН
10111 СЕРДЦЕЕД
10001 ВОРЧУН
11011 "ХРАБРЫЙ ЗАЯЦ"
11100 ТАКИХ БОЛЬШИНСТВО
00000 КРИТИК
00011 НЕЧТО НЕУЛОВИМОЕ
00101 ЛОВЕЛАС
01110 ЛЬСТЕЦ
01000 ДАРЯЩИЙ СЧАСТЬЕ
01010 ДОБРЯК
01100 ХИТРЫЙ
10000 "ПАРИЗИТ"
10010 БРАЧНЫЙ АФЕРИСТ
10100 ОТЛИЧНЫЙ ЛЮБОВНИК
10110 ТОНКАЯ ДУША
11000 РЕАЛИСТ
11010 ИНТРИГАН
01100 "ДУШЕЧКА"

Юрий ЗАХАРОВ,
психолог

ВСЕМ ВЕТРАМ НАЗЛО

Поздняя осень... То ветром дохнет, то холодом обдаст. Коже лица перепады температуры и "воздушные массажи" никак не на пользу! Что предпринять, чтобы не становилась она в слякоть и ненастье сухой, обветренной?
Этот вопрос стоит не только перед нашими женщинами – не одна Россия славится своими морозами да метелями! И на другом континенте косметологи озабочены тем, чтобы помочь коже сохранить нежность и свежесть в любых климатических условиях.
У американской фирмы "Клиник" есть для этого все необходимые косметические средства. Хотите о них узнать?

Помните, в "Здоровье" № 7 за 1996 год мы подробно рассказывали о трех ступенях ухода за кожей. О том, что дважды в день – утром и вечером – ее надо очищать, отшелушивать и увлажнять средствами, которые строго отвечают потребностям нашей "мантии". Новое, что предлагает "Клиник", – это фирменные средства для очень сухой и нежной кожи, особенно уязвимой при резких перепадах температуры.

Мягче мягкого моет мыло ФЕЙШД СОУП ЭКСТРА. Сильно пенящееся и жирное, оно подойдет даже тем, кто раньше по совету косметологов никогда мылом не пользовался. Входящий в состав мыла глицерин обеспечивает кожу влагой, а натуральные смягчающие вещества – липиды задерживают влагу на ее поверхности. В результате необыкновенная (о такой можно только мечтать!) чистота и одновременно мягкость кожи, ни малейшего ощущения сухости и стянутости!

Следующий этап – отшелушивание. Воспользуйтесь гелеобразным лосьоном МАЙЛД КЛАРИФАИНГ ЛОУШН, не содержащим спирт. Оригинальная технология его изготовления позволяет донести до клеток кожи наибольшее количество салициловой кислоты. Она стимулирует процесс обновления клеток. Это требуется не только дамам зрелого возраста, когда кожа становится особенно сухой и тонкой, но и всем-всем при неблагоприятных погодных и климатических воздействиях. Специальные растительные добавки, входящие в состав лосьона, смягчают кожу, снимают раздражение.

Стоит только обильно смоченным МАЙЛД КЛАРИФАИНГ ЛОУШН ватным тампоном легко провести по лицу, шее – и омертвевшие клетки мягко смываются с поверхности. Кожа становится свежей, здоровой и блестящей.

Увлажняющий крем (лучше всего, конечно же, крем ДДМЛ) теперь без труда проникает в глубь кожи, эффективно питая ее живительной влагой.

А если такого увлажнения мало? У "Клиник" есть универсальное средство – МОЙСТЕР СТИК. Его рекомендуется применять, когда наступают холода. Этот небольшой тюбик в виде губной помады не займет много места в вашей косметичке и всегда выручит – увлажнит и защитит особо нежные участки кожи, особенно вокруг губ и глаз.

Почувствовав стянутость кожи, разотрите кончиками пальцев массу МОЙСТЕР СТИК и легкими движениями как бы вбейте в проблемные участки кожи.

Для всех типов кожи подойдет интенсивный увлажняющий крем-гель МОЙСТЕР СЕРДЖ ТРИТМЕНТ ФОРМУЛА. Содержащиеся в нем липосомы необыкновенно быстро доставляют клеткам витамины и другие жизненно важные вещества, добавляют влагу, одновременно помогая коже сохранить ее собственную.

Разгладить морщинки вокруг глаз, "не заползая" в них, убрать припухлости поможет уникальный гель ДЕЙЛИ АЙ СЕЙВЕР. Экстракт красных морских водорослей, входящий в его состав, укрепляет кожу, сглаживает ее неровности. Поверхностные кровеносные сосуды, черные круги под глазами при постоянном пользовании кремом становятся менее заметными.

Для самой сухой кожи идеален ДЕЙЛИ АЙ БЕНЕФИТС – чрезвычайно легкий, нежирный крем. Он быстро впитывается, не раздражает глаза. Это прекрасная основа под макияж. Желательно пользоваться таким кремом ежедневно. Наносить его надо примерно за час до выхода на улицу.

Вечером после традиционной трехступенчатой очистки обязательно нанесите на лицо ТЕРНЭРАУНД КРЕМ, обладающий удивительным свойством: пока вы спите, кожа хорошеет. Да-да! Результат, как говорится, налицо на следующий же день. Если кожа вечером была обветренной, погрубевшей, к утру она становится мягкой, вчера казалась тусклой – сегодня выглядит нежной и бархатистой.

С течением дней вы заметите, как постепенно начинают исчезать морщинки, кожа становится более упругой. Ведь ТЕРНЕРАУНД КРЕМ ускоряет естественный процесс ее обновления, если им пользоваться постоянно.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Волшебная палитра

ГЛАЗА – ЗЕРКАЛО ДУШИ

А раз так, придайте им большую выразительность и очарование, углубите или смягчите взгляд!

Самый изысканный макияж не будет совершенным без аккуратно подкрашенных ресниц. Их венец, длинных и темных, оживляет глаза, великолепно очерчивает веки. На нашем рынке представлены две разновидности туши для ресниц фирмы "Л'ОРЕАЛЬ". Обе водостойкие – не подведут в любую, даже самую мокрую погоду.

ТУШЬ ДЛЯ РЕСНИЦ УЛЬТРА-ДЛИНА содержит аминопротеины. Она удлиняет, оздоравливает и укрепляет ресницы, разглаживает их поверхность, нежно отделяя одну ресничку от другой. Специально разработанная щеточка ("ноу-хау" фирмы) гарантирует равномерное рапределение туши по всей длине, до самых кончиков.

ТУШЬ-ОБЪЕМ ВОЛЮМИССИМ благодаря содержащимся в ней витаминам питает ресницы, делает их пышными и густыми, не позволяет склеиваться. Благодаря специально разработанной кисточке потрясающий результат достигается буквально в одно прикосновение.

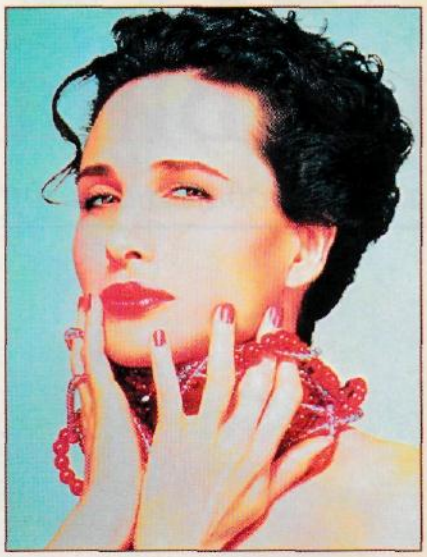
Вы хотите изменить или подчеркнуть форму глаз? И это легко.

СУПЕРПОДВОДКА ДЛЯ ГЛАЗ – поистине уникальное средство! Содержит смягчающие добавки и витамин B_5. С помощью запатентованного аппликатора (тонкий стержень из губки) просто, быстро, а главное – точно прорисовывает любой, даже самый тонкий штрих.

КАРАНДАШ ДЛЯ ГЛАЗ имеет нежную, мягкую, но не жирную основу. Долго сохраняет свой насыщенный цвет и не сохнет.

ТЕНИ ДЛЯ ВЕК КАРЭС (2 оттенка) помогают оживить и сделать более ярким макияж, подчеркнуть цвет глаз, их выразительность. В каждой коробочке объединены два (из великого множества красок) гармонирующих друг с другом оттенка. Эксклюзивная рецептура содержит гидрозащитный комплекс и смягчающие вещества, которые помогают наносить тени мягко и ровно. Специальные фиксирующие компоненты не позволяют этим нежирным теням осыпаться. Благодаря пигментам, отражающим свет, веки получаются матовые и нежные. Активные светозащитные добавки предохраняют их от вредного воздействия солнечных лучей.

ТЕНИ + НЕЖИДКАЯ ПОДВОДКА КАРЭС (2 оттенка) содержат совсем новый фиксирующий и смягчающий комплекс. Необыкновенное сочетание матового и атласного дает потрясающий результат: поверхность века абсолютно гладкая, а макияж безукоризнен в течение всего дня.



Забудем о том, что красота и привлекательность – привилегия молодых. В любом возрасте женщина очаровательна и неповторима, особенно если умеет подчеркнуть свою индивидуальность, шарм, скрыть мелкие недостатки внешности.

Понятия "макияж" и "уход за кожей" давно стали синонимами. Вряд ли кто сегодня захочет прихорашивать свое лицо в ущерб здоровью. Справиться с этой двуединой задачей очень непросто. Поможет НОВАЯ ГАММА ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКИ "L'OREAL Paris Perfection"/"Л'ОРЕАЛЬ Париж Перфексьон". Perfection – в переводе означает СОВЕРШЕНСТВО. Новые вещества, прежде не используемые в декоративной косметике, делают продукцию французской фирмы неповторимой, комфортной, удобной: она защищает, питает, поддерживает здоровье кожи, губ и ногтей. Секрет привлекательности декоративной косметики "Перфексьон" во многом определяется оригинальными современными рецептурами.

О королеве макияжа – губной помаде речь шла в предыдущем номере журнала. Сегодня, уважаемые дамы, мы поговорим о других, не менее важных "штучках", которые непременно должны быть в вашей косметичке.

ЛИЦО БЕЗ МАСКИ

Чем изысканнее макияж, тем важнее роль тонального крема, пудры и румян. Они придают коже здоровый вид, желаемый оттенок, помогают скрыть незначительные дефекты. Но хорошо бы не переборщить, не сделать из лица карнавальную маску. Это исключено, если вы прибегнете к гамме декоративной косметики для лица "Л'ОРЕАЛЬ Перфексьон".

ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ ГИДРО-ПЕРФЕКТ для непрозрачного макияжа хорошо защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды, поддерживает необходимый уровень влажности, замедляет процессы старения. Кожа становится бархатистой, гладкой, не блестит в продолжение всего дня. Вам остается только выбрать оттенок этого крема.

ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ ЛЮМИНИССИМ предназначен для прозрачного макияжа. Благодаря содержанию липосом, богатых глицеролом, кожа приобретает свежий, здоровый вид, становится гладкой и бархатистой.

КОМПАКТНАЯ КРЕМ-ПУДРА СЮБЛИМ сочетает в себе великолепный крем и бархатистую пудру. Она абсолютно однородно покрывает кожу, придавая ей нежность и матовость.

КОМПАКТНАЯ ПУДРА САТИН не сушит кожу, делает ее нежной, бархатной на ощупь, атласной на вид. Макияж естествен и необыкновенно прозрачен.

РУМЯНА КАРЭС... Всего два легких движения специальной кисточкой оживят цвет лица, придадут ему желаемые очертания. Минеральные маслянистые вещества, входящие в состав румян, обладают еще и защитными свойствами. Вы прекрасны, а ваша кожа в безопасности.

"И ДУМАТЬ О КРАСЕ НОГТЕЙ"

Ни одна женщина, даже с самым изысканным и модным макияжем не будет выглядеть совершенной без аккуратного маникюра. Он может сочетаться с цветом губной помады или быть нейтральным, но быть должен!

Новшество лабораторий "Л'ОРЕАЛЬ Париж" – ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ ЛАКИРЕЗИСТ предоставляет не только богатый выбор оттенков. Помимо традиционных лаков вы найдете и лечебные. Это УХОД ДЛЯ НОГТЕЙ ЭКСТРА-СИЛА для мягких и подверженных расслоению ногтей и УХОД ДЛЯ НОГТЕЙ УСИЛЕННОЕ ПИТАНИЕ для ломких и хрупких ногтей.

Тема красоты неисчерпаема. Мы еще вернемся к разговору о макияже, постараемся раскрыть секрет французского шарма. В этом, несомненно, нам поможет фирма "Л'ОРЕАЛЬ Париж".

Н. ПЕТРОВНОВА

ПЕРВЫЙ ДНЕВНОЙ КРЕМ С ВИТАМИНАМИ

SYNERGIE

Сияние Витаминов

С витаминами и сбалансированными фруктовыми кислотами

GARNIER
PARIS
LABORATOIRES

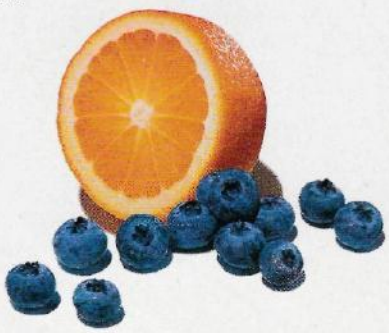
БАЛАНСИРОВАННЫМИ ФРУКТОВЫМИ КИСЛОТАМИ

ГИПОАЛЛЕРГЕННО

Придайте эластичность и освежите цвет Вашего лица всего за 1 неделю.

● **Незамедлительнообновляетсяцветлица, сохраняетсяестественноеравновесиекожи.**

При первом же применении фруктовые кислоты (апельсин, черника, лимон), содержащиеся в креме Сияние Витаминов Синержи, придают свежесть Вашему лицу. Хорошо сбалансированные фруктовые кислоты бережно воздействуют на кожу, даже на самую чувствительную.



● **После первой же недели кожа заметномолодеетистановится болееэластичной.**

Благодаря содержанию витаминов E и B5 крем Сияние Витаминов Синержи придает эластичность и молодость Вашей коже. Уже через несколько дней Вы почувствуете его необыкновенный эффект.

● **Вседостоинствадневногокрема.**

Обладая очень нежной, нежирной консистенцией, крем Сияние Витаминов Синержи моментально впитывается, прекрасно увлажняет Вашу кожу, придавая ей ощущение нежности и комфорта.

SYNERGIE

Сияние Витаминов

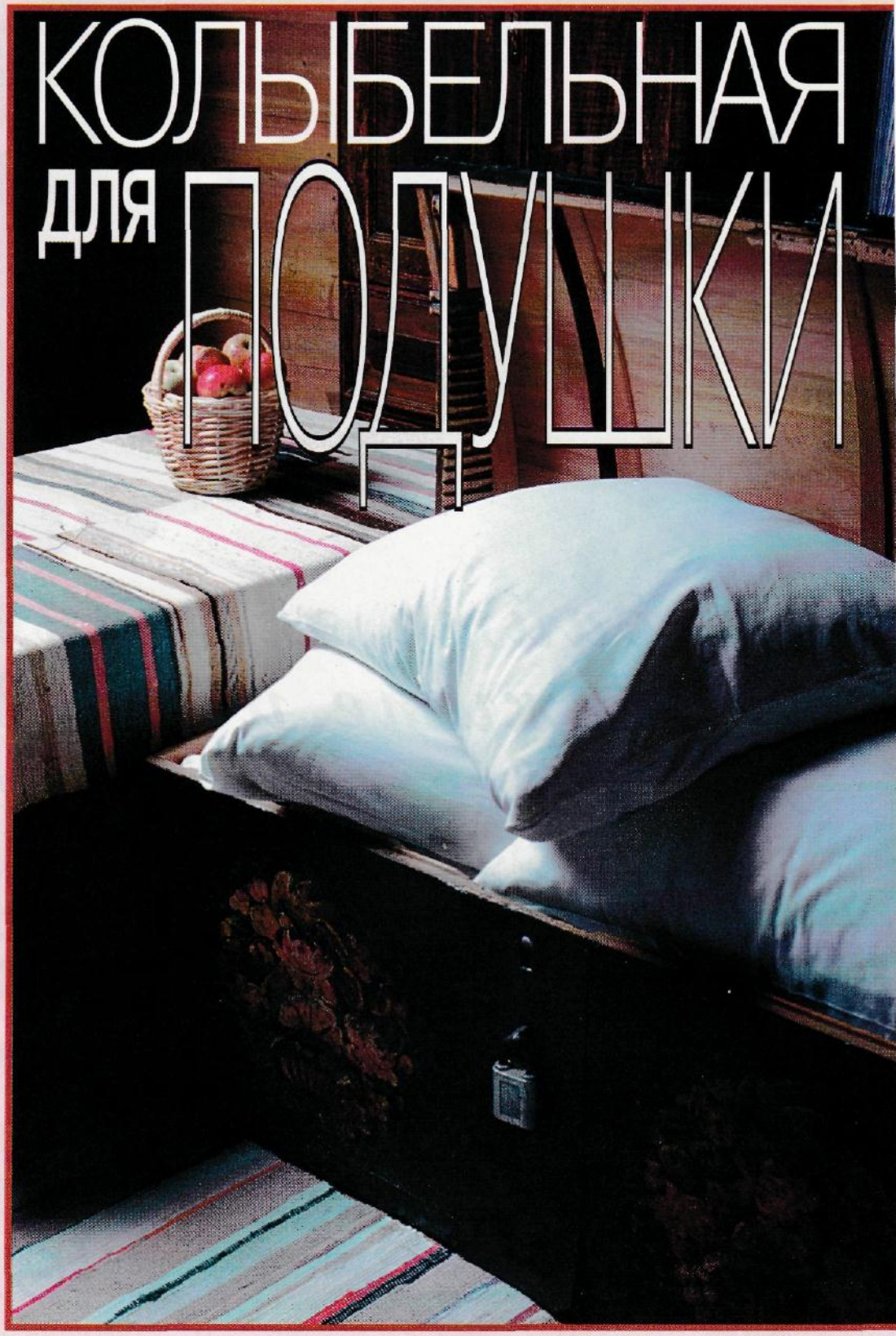
ГАРАНТИЯ ЛАБОРАТОРИЙ ГАРНЬЕ ПАРИЖ

LABORATOIRES PARIS GARNIER

За мамонтом пошел – подушку нашел

Нашему первобытному предку плохо спалось. Какой уж тут сон, коль под головой только собственный кулак? Разбитый, толком не отдохнувший за ночь, шел он добывать мамонта. И кто знает, может, усталый и измученный после очередной охоты, прикорнул в лесу, положив голову на лежавшую рядом кучку из сухих веточек и листьев. Да и уснул, опьяненный пряным ароматом. Проснувшись бодрым и веселым, сгреб в охапку кучку-подушку и унес к себе в пещеру. И больше не расставался с ней ни на одну ночь.

КОЛЫБЕЛЬНАЯ ДЛЯ ПОДУШКИ



ПОД ПОДУШКОЙ СОН-ТРАВА, ПОШЛА КРУГОМ ГОЛОВА

В прежние времена колдуны творили свои дьявольские обряды над подушкой, напуская через нее на человека хвори, страхи, несчастья. В мае с тайными приговорами собирали сон-траву. Дожидались полнолуния, когда желто-голубые цветки набирались бесовской силы. Бормоча заклинания, подсовывали их в подушку какого-нибудь бедолаги.

Тот засыпал. Не спала только сон-трава: "оживала", начинала "шевелиться" – предсказывала спящему его судьбу, насылала кошмарные сновидения, вызывала головную боль. Как отпугнуть нечистую силу?

Люди искали спасения в магии нечетных чисел. На кровать клали три подушки, а над ней вешали икону со святой Троицей. Под подушку пристраивали тонкие полотняные мешочки с успокой-травами: душицей, мятой, пустырником, хмелем, корневищами валерианы – они "приводили" дрему.

Чтобы быстрее погрузиться в сон, подушку кропили святой водой, согревали горячими кирпичами, завернув их в тряпицу.

Потом придумали маленькую спасительницу – подушечку-думочку. Она "нашептывала" сладкие сны. Точно ребенок, который не может заснуть без любимой игрушки, наши предки не ложились без нее спать.

В старину считалось: богатая постель – значит хозяйка домовитая. Особой гордостью была пирамида из подушек под белоснежной кружевной накидкой: от подушки-великанши шириной почти в кровать до самой крохотной, с легкостью помещавшейся на ладони. Эти две в нарядных красивых наволочках служили украшением дома, на других, попроще, спали, третьи – самые дорогие, подаренные на свадьбу, бережно хранили в заветных сундуках. Именно подушка была лучшим подарком молодым. А уж выбирали ее на ярмарке так придирчиво, как невесту.

НЕВЕСТА-ТОЛСТУШКА ИЗ ПУХА И ПЕРА

Пуховую толстушку-подушку брать не спешили. Старались отыскать набитые смесью из мелкого гусиного или утиного пера и пуха. Возьмут подушку, намнут ей как следует бока. Сделанная на совесть, быстро приведет свою подпорченную фигуру в прежнюю форму. Затем встряхнут за "ушко". Увеличилось ухо, значит не до краев набита. Не станут такую брать, чтобы жизнь у молодых не была пустой чашей. Сделав же справную покупку, торопились нарядить ее в заранее приготовленное приданое: бархатные, атласные, расшитые бисером, золотой и серебряной ниткой наволочки. Красуйся! Радуй глаз гостей и молодых!

ПОДУШКА КАЛЕЧИТ. ПОДУШКА ЛЕЧИТ

К чему такое тщание? Видимо, наши предки догадывались: если спится плохо, поутру голова не поворачивается, шея не сгибается, есть в этом и вина подушки.

Слишком мягкие, быстро теряющие форму подушки (например, пуховые), упругие, как футбольный мяч, или жесткие, словно бетонная плита, не просто неудобны, но и опасны для здоровья.

Вы спите на них, а остеохондроз приближается к вам семимильными шагами.

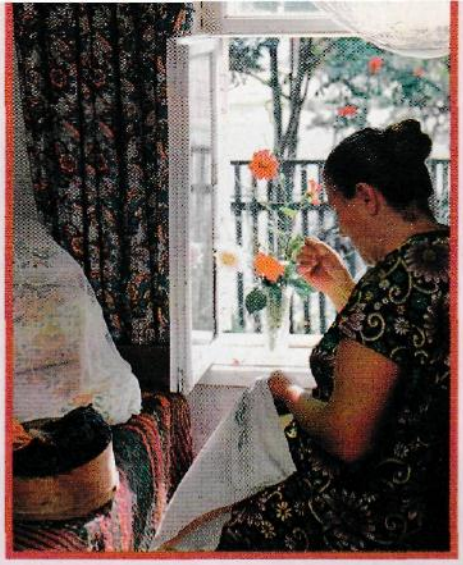
Вредны подушки из синтетических материалов, особенно поролона. Из-за своей пористой структуры он усиленно поглощает и плохо отдает в окружающую среду влагу. Быстро "стареет", становится "трухлявым" и начинает выделять ядовитые вещества, вызывающие аллергию.

Плохая подушка способна "накапливать" усталость, раздражение. Во время сна на ней позвоночник чрезмерно изгибается, перерастягивая многочисленные связки и мышцы, происходит избыточное давление на межпозвонковые диски. Неудобная подушка, по словам кандидата медицинских наук В. А. ЧЕЛНОКОВА, вместе с другими неблагоприятными факторами (возрастом, неважной наследственностью, хронической гипокинезией) увеличивает и без того немалый риск развития остеохондроза. Поэтому отдыхать нужно с удобством и комфортом.

Вам исполнилось 60? Поздравляем, 20 из них вы проспали, причем в буквальном смысле слова. Треть жизни мы проводим во сне. От того, как выспимся, отдохнем за ночь, зависят наше самочувствие и трудоспособность. Не потому ли спальным принадлежностям, в том числе и подушке, уделяется такое большое внимание? В Швейцарии, Швеции и Германии разработаны специальные документы, регламентирующие режим ухода за ними. Во многих штатах США действует закон о спальном месте.

Подушка должна быть настолько мягкой и упругой, чтобы голова

притопилась", слегка углубилась в нее, тем самым как бы зафиксировалась в определенном положении, при котором шейный и грудной отделы позвоночника составили бы одну прямую линию.



В ЧРЕВЕ ПОДУШКИ

Будет ли ваш сон спокойным, крепким и здоровым? Во многом это зависит от "начинки", то есть от того, что находится внутри вашей любимой подушки. Многие специалисты полагают, что лучшим материалом для набивки по-прежнему остается перо птиц. Оно заполняет собой все чрево подушки, гигроскопично, пропускает воздух, не сваливается, в меру упруго. К тому же легко просушивается, взбивается.

Теми же достоинствами обладает и современный наполнитель из целлюлозы (главная составляющая всех растений). Подушки получаются прочные, эластичные и лечебные – ортопедические. Несмотря на "мягкость характера" они способны обуздать остеохондроз у детей и взрослых. Спать на них – одно удовольствие: подушки обладают великолепным релаксирующим действием, благодаря особой молекулярной структуре "дышат", обеспечивают идеальное положение головы и шейного отдела позвоночника. И никаких аллергий и морщин после сна. А ухаживать за ними проще простого: кинул в стиральную машину, просушил – и порядок! Неплохо также вздремнуть на подушке из мягкого и упругого натурального латекса, добываемого из сока каучукового дерева.

40x75x15

Для хорошей подушки размеры и формы не менее важны, чем для какой-нибудь красотки. Только продиктованы они не капризницей-модой, а гигиеническими требованиями. Специалисты определили, что самая удобная и "здоровая" форма – прямоугольная: шириной 40, длиной 75, высотой 5–15 сантиметров. Вы спите, а естественное положение позвоночника, особенно в шейном отделе, не нарушается, мозг хорошо снабжается кислородом. Очень важно подложить плоскую подушку-прямоугольник под детскую головку, чтобы правильно шло формирование позвоночника.

Очень хороша и наиболее отвечает анатомическим особенностям строения тела новая и пока непривычная для нас подушка с выемкой. Все время, пока вы будете отдыхать, она заботливо поддержит голову и шею в нужном положении, снимет напряжение, даст возможность позвоночнику отдохнуть. А это значит, что утром не будет ни головной боли, ни мускульных спазмов в шее и плечах.

ГАРДЕРОБ

Подушка, как женщина, капризна при выборе своего наряда.

Наволочки из синтетических тканей она не любит. Те накапливают статическое напряжение, плохо пропускают воздух и почти не впитывают пот, что может вызвать раздражение кожи, особенно нежной детской. Да и хлопот с ними хватает: при стирке и кипячении запросто могут "съежиться", при глажке "прилипают" к утюгу.

* * *

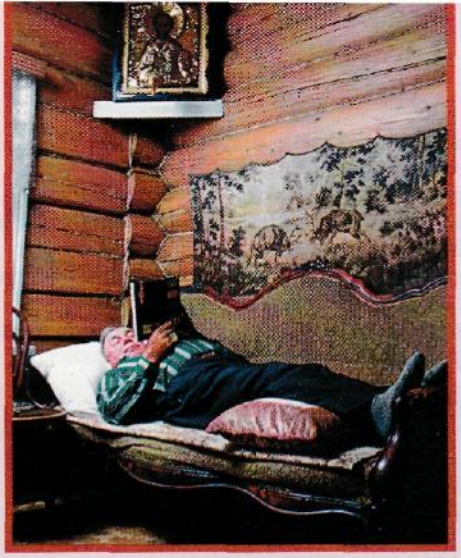
Лучше хлопчатобумажной одежки для вашей простушки-подушки не найти. Наволочки из "веселенького" ситчика воздухопроницаемы. К ним приятно прижаться щекой. И что немаловажно для хозяек, стираются хорошо и гладятся отлично.

* * *

Есть среди подушек модницы. Одеваются они в застегивающиеся на молнию наволочки из шерсти мериноса (годовалой овечки), ламы, кашмирских коз, верблюда. Во время сна на них шея не перегревается и не переохлаждается. Ведь шерстяная "одежка" состоит из множества отдельных ворсинок, между которыми располо-

жены миллионы воздушных пузырьков. Они-то и обеспечивают свободную циркуляцию воздуха, поддерживая постоянную температуру. Пот быстро впитывается и моментально испаряется. А уж как радуется подушке-зверюшке ваша кожа! Ланолин (животный воск), которым пропитана шерсть, растворяясь при температуре 35–37°, легко проникает через поры кожи и делает ее более эластичной. Улучшается периферическое кровообращение.

Ну а сколько подушек вам понадобится для спокойного сна, решайте сами. Великий тенор Энрико Карузо, говорят, предпочитал уноситься на крыльях Морфея в окружении 18 подушек.



Придет ночь. Утомленные, мы приляжем на кровать, крепко обнимем любимую подушку, приклоним на нее свою усталую головушку. Она успокоит и усыпит. Спокойной ночи и тебе, подушка!

ПОДУШКА ПОД УШКО. КУДА ЕЩЕ?

* Новорожденному подушка не нужна вовсе. Его позвоночный столб абсолютно прям. Только к годику у малыша сформируются физиологические изгибы позвоночника и появится необходимость в удобной подушке-невеличке, которая и будет во время сна поддерживать голову и шею ребенка в нормальном положении, оберегать от нарушений осанки.

* Больные геморроем зачастую так и норовят подложить под больное место подушечку, не подозревая, что тем самым усугубляют свои страдания. Никаких подушек, мягких диванов и кресел! Сидеть лучше на жесткой деревянной скамейке или стуле.

* Многим пациентам, страдающим различными острыми сердечно-сосудисты-

ми и легочными заболеваниями, врачи рекомендуют спать почти сидя, подложив для этого под спину несколько подушек. В таком положении легче дышится и быстрее отходит мокрота.

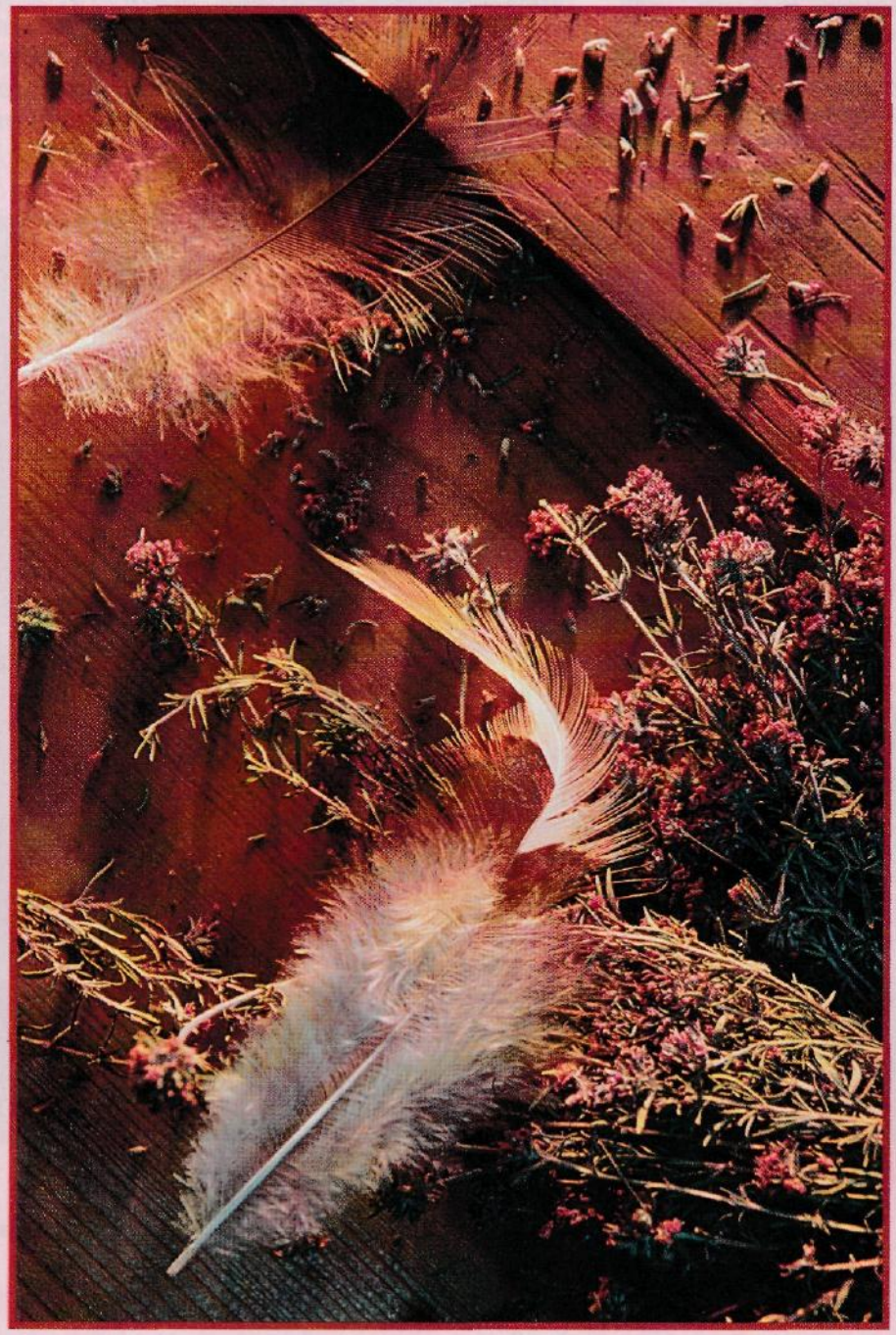
* Прихватило поясницу, "гудят" уставшие ноги? Полежите на спине, согнув ноги в коленях, положив под голени пару подушек. Боль вскоре утихнет.

* Если "разыгрался" поясничнокрестцовый радикулит, попробуйте подсунуть между поясницей и спинкой стула маленькую подушечку. Сразу полегчает.

ДЕВИЧЬЯ ПОДРУЖКА

Недаром подушку называют девичьим утешением. Кому поплакаться, кому доверить самые сокровенные мысли и переживания? Подружкам? Одни осудят, другие распустят сплетни. И только подушка терпеливо выслушает, скроет нахлынувшие от обид и одиночества слезы. Потом успокоит растревоженную душу тихим безмятежным сном.

А какое гадание без подушки? Многие считали его самым верным, безобманным. На святки тайком писали девушки цидулки с именами парней, своими нехитрыми желаниями, сворачивали трубочкой, перемешивали и складывали под подушку. Поутру вытаскивали первую попавшуюся под руку бумажку, с замирающим сердцем скоренько разворачивали записочку: чье имя в ней? кто станет суженым? какое желание исполнится?



РОДСТВЕННЫЕ ДУШИ

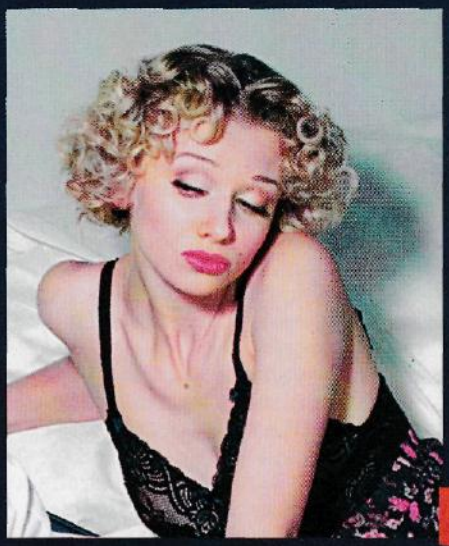
У подушки много родни, а уж сколько "кровей" намешано! Прапрапрабабушка – знатная египтянка. Выточенная из слоновой кости в виде подставки на ножке, вовсе не походила на знакомые нам подушки. Она покоила на себе царственную голову Тутанхамона, который любил ее за твердый характер. Была она неприхотлива: протер влажной тряпочкой и спи дальше.

Другая родственница – деревянная подушка-валик родилась в Японии и состояла на службе у гейш. Уйму времени тратили красавицы на прихорашивание, особенно на сооружение причудливой прически. Делали ее не на один вечер, а на несколько дней. Как же сохранить волосок к волоску во время дневного отдыха и ночного сна? Только подложив под шею валик, который заодно уберегал лилейные шейки красоток от преждевременных морщин и второго подбородка.

Голландка – так прозвали полотняную подушку в виде диванного валика. Ее ввели в обиход на Востоке голландские колонисты. Спали с ней как с партнером, положив вдоль кровати. Изысканностью форм она не отличалась, зато надежно спасала спящего во влажном и жарком климате, поскольку долго не нагревалась и хорошо впитывала пот.

Ирина КЛИМОВСКАЯ,
Ольга ШУСТОВА

Куда уходит Либидо?



Среди всех человеческих чувств и влечений одно из самых сильных, пожалуй, то, которое, по предложению Зигмунда Фрейда, в нашем столетии стало обозначаться словом "либидо". Либидо (латинское) – желание, сладострастие. Это и непосредственное детское проявление полового любопытства, и желание обладания, и радость от возбуждения партнера...

Почти ничто не в силах вытравить из человека могучее, основанное на инстинкте продолжения рода влечение. Подавить либидо трудно. Даже серьезные травмы половых органов, облучение, тяжелые болезни, лишающие человека необходимой гормональной основы (к примеру, удаление яичников у женщины), не в состоянии обуздать его. Учеными доказано: вопреки распространенному мнению климакс, инволюция (возрастная перестройка гормональной и половой сферы) не столь уж сильно воздействуют как на либидо, так и на всю половую функцию человека. Основные половые гормоны вырабатываются не только яичниками (яичками), но и корой надпочечников, а также гипофизом. Солидный возраст не угрожает либидо. Проведенные во Франции исследования установили, что около 55% представителей сильного пола за 65 лет не только волочатся за женщинами, но и ведут активную половую жизнь. И если 15–16-летнего юношу желание, чаще подсознательное, "настигает" каждые полчаса, к мужчинам за 55 лет либидо приходит раз в 2–3 недели.

Когда женщина теряет интерес к сексу, долг мужчины – настроить ее на любовь. Если пропало влечение у него, помочь должна партнерша. Не удалось? Это не его, а ее проблемы.

Мудрость австралийских аборигенов – всем, потерявшим либидо

ОНИ И МЫ

Женское либидо. Ему свойственно больше отдавать, чем получать. Оно приглушенно, неярко. Женщина испытывает искреннюю радость, видя возбуждение партнера, получает удовольствие от его сексуального удовлетворения.

Либидо у мужчин гораздо более сильно и интенсивно из-за ярко выраженной физиологической потребности периодически освобождаться от накапливающейся в половых органах семенной жидкости.

Потребность женщины в половом контакте в первую очередь определяется психоэмоциональными факторами: стремлением к ласкам, обожанию, возвышенной любви – этим, как правило, и ограничиваются ее интимные мечтания. В них она, будучи очень избирательной в половом влечении, видит себя рядом с конкретным мужчиной, в которого влюблена.

Мужчина куда смелее в сексуальных фантазиях – они всегда заканчиваются коитусом. Тенденция к полигамности (обладанию не одной-единственной партнершей) делает либидо мужчин более расплывчатым. От того мужское сознание может легко вмещать увлечение и сильное половое влечение к нескольким партнершам сразу.

ЕГО ВРАГИ

И все же иногда некоторым из нас становится не до любви. Почему?

НИЧЕГО, КРОМЕ КАРЬЕРЫ, ИЛИ БИЗНЕС ВО ВРЕД

Молодая женщина (а страдающей стороной чаще бывают именно женщины) переживает: муж охладел к ней. Разлюбил, завел другую? Да нет! Просто приехавший несколько лет назад на учебу в столицу провинциал женился на москвичке и начал, когда появилась возможность, активно делать карьеру и деньги, самоутверждаться в бизнесе. Переключив все силы, время, энергию на эти занятия, он и не заметил, как стало ослабевать его сексуальное влечение к еще недавно столь горячо любимой и обожаемой молодой жене. Знакомая ситуация, правда?

В наши дни дезактуализация семейной жизни, энергетическое переключение, как говорят специалисты, либидо на мотивации совсем иного рода – не редкость. Многие мужчины столь рьяно добиваются успеха в бизнесе, что семейное счастье и секс отодвигаются на второй план.

Работать с полной отдачей физических и моральных сил по 12–15 часов в сутки, не зная выходных и отпуска, и сохранять высокое либидо просто невозможно. Тот, кто сексуальные желания и возможности бросает на алтарь карьеры, делает свой выбор. Но нелишне хотя бы иногда подумать, насколько он удачен.

Ну а женщины? Многие сейчас с не меньшим, чем мужчины, азартом и увлечением делают карьеру, лихо командуют подчиненными – мужчинами, легко управляются с компьютером и автомобилем. Они не могут сослаться, как это часто делают мужчины, на загруженность работой, сумасшедший ее график и вынуждены много времени уделять хозяйству, детям, своей внешности. Но при всем этом ЖЕНЩИНА ДЕЛОВАЯ, представительница вроде бы слабого пола, совершенно неожиданно для всех оказалась куда лучше адаптированной к жизни в бизнесе, чем мужчина. Семейная и сексуальная (!) жизнь почти никогда не теряют для нее привлекательности.

Более того, в тех случаях, когда женщина находит себя в бизнесе, любом другом новом виде деятельности, а дела ее несмотря на все сложности и трудности идут успешно, "задавленное", например, в неудачном браке либидо пробуждается, возникает стойкое его усиление. Блеск в глазах, женственность и сексуальность – вот черты удачливой бизнесвумен.

Желание оставляет женщину тогда, когда ее работа и успехи как бы "продолжают" подспудное стремление отгородиться от супруга (партнера), изменить, иногда кардинально, свою жизнь.

Либидо может покинуть свою хозяйку, "испугавшись" придирок, деспотизма, а также грубых сексуальных домогательств и притязаний босса. Возникший конфликт между желанием остаться на интересной, хорошо оплачиваемой работе и "несовместимость" с начальником зачастую приводит к тому, что пропадает половое влечение даже к любимому человеку.

НЕТ ЛЮБВИ, НЕТ СЕКСА

Как правило, партнеры никак не связывают отсутствие сексуального желания с психологической несовместимостью. На нее просто закрывают глаза: вначале она компенсируется энергией молодого влечения, романтичностью и новизной отношений. Но время идет, а "притирки" не происходит. "Несостыковка" убеждений, представлений, различие интересов и темпераментов создают психологический дискомфорт. Особенно чутко на него реагирует женщина: он подавляет ее, не дает возможности раскрыться в интимной обстановке. Желание как бы задавливается. Более того, все чаще после полового акта с "неподходящим" партнером она чувствует себя неудовлетворенной, оскорбленной, униженной. Либидо изгоняется из семейных отношений и удовлетворяется либо "на стороне", либо "переключается" на бытовые, домашние дела, работу.

Все реже влечет на ложе любви, если между партнерами нет настоящего взаимопонимания.

Психосексуальная дисгармония возникает в основном за счет нарушений вне половой сферы. Задумайтесь: нужны ли вам такие отношения, от которых вы не получаете ни радости, ни сексуального удовлетворения? Если все же они вам дороги, выбрав подходящий момент, располагающий к умиротворению, интимности, хорошо и откровенно поговорите, удерживаясь от упреков и выяснения отношений. Вспомните радостные, счастливые минуты, которые были (не могли не быть!) в вашей жизни.

Переставьте кровать или купите другую, постелите новое постельное белье. И начните все сначала.

Бывает и так: вы не ушли с головой в работу, в семье совет да любовь, а либидо падает и нет никакого сексуального желания. Тогда всерьез следует задаться вопросом

КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ?

На приеме семейная пара в поре расцвета: ей – 27, ему – 32 года. Жена жалуется на потерю интереса к ней мужа-бизнесмена. Теперь он уделяет ей "интимное внимание" не чаще 2 раз в месяц. А еще годом раньше близость была желанной и нередкой (3–4 раза в неделю). Обычный сценарий дезактуализации половой жизни ради деловой? Однако муж сразу разрушил эту схему: признался, что ему приходится буквально копить силы для очередного сексуального подвига. При этом он все чаще стал ловить себя на полном отсутствии сексуальных желаний и влечений. Утомляемость постоянно нарастает, а полгода назад появился зуд в области промежности. Волчий аппетит сменяется полным отвращением к еде, а вот жидкости он стал пить намного больше. Состояние здоровья тревожило, но он никак не связывал его с отсутствием либидо. Пациент был направлен в лабораторию, и буквально за 20 минут ему поставили диагноз – сахарный диабет. Через 2–3 месяца после проведенного лечения у эндокринолога и психотерапевта либидо восстановилось, в семье наступил мир.

В первую очередь подавляют либидо эндокринные заболевания (сахарный диабет, снижение функции щитовидной железы, надпочечников, патология яичек и яичников).

Любое тяжелое соматическое (телесное) и нервно-психическое заболевание, а также некоторые используемые при их лечении препараты отрицательно влияют на либидо.

Однако при всех недугах, кроме эндокринных, когда происходит серьезное изменение гормонального фона, сила либидо будет зависеть от типа темперамента и особенностей человека. К примеру, даже легкое недомогание у мнительного и болезненно на все реагирующего ипохондрика обязательно "притушит" сексуальные желания.

Один из главных врагов либидо – депрессия. Не все знают, что, кроме головной боли, снижения работоспособности, замедления мыслительных процессов, бессонницы, чувства вялости и разбитости, симптом депрессии – и нарушение полового влечения.

Отчаиваться не надо. Болезнь в подавляющем большинстве случаев "задавливает" либидо лишь на время, которое требуется на выздоровление и восстановление сил. Но насторожиться, почувствовав малейшее нездоровье, и принять меры, чтобы "не упустить" либидо, необходимо. Первым делом обратитесь к врачу. При ослаблении полового влечения обследование начните с посещения не сексопатолога, а терапевта, эндокринолога, невропатолога или психотерапевта – они помогут поставить правильный диагноз. А затем упорно и настойчиво лечите основное заболевание.

Утрата либидо или резкое его ослабление свидетельствует о снижении качества вашей жизни, ухудшении состояния здоровья, телесного или нервно-психического. Разобравшись в причинах, в ваших силах вернуть его.

Н. И. ОЛЕЙНИКОВ,
сексопатолог,
кандидат медицинских наук
Е. А. ТАРАСОВ, психотерапевт

ЧИСТАЯ КОЖА –

иное ощущение жизни

"У меня нейродермит. Пользовалась мазью целестодерм, но она перестала помогать. Недавно узнала, что появился новый препарат для лечения кожных заболеваний – ЭЛОКОМ. Может быть, это то, что наконец мне поможет?"

В. А., Самара

Оба упомянутых препарата выпускает американская фирма "Шеринг-Плау". Это крупная международная фармацевтическая компания, продукция которой пользуется спросом во многих странах. Фирма – признанный лидер в производстве дерматологических средств. И, конечно же, здесь позаботились о тех, кто страдает от кожной аллергии, а таких пациентов сейчас очень и очень много. У одних возникает небольшое покраснение на коже и легкий зуд после контакта со стиральным порошком, косметикой и другими аллергенами, у других – стойкие, трудно излечимые дерматиты.

"Шеринг-Плау" выпускает целую палитру лекарственных средств, позволяющих быстро купировать проявления кожной аллергии. Хорошо известен целестодерм – созданный здесь кортикостероидный препарат третьего поколения. Эффективный, редко вызывающий осложнения, свойственные глюкокортикостероидным гормонам при местном использовании, он во многом изменил отношение к этой группе препаратов.

Но компания не была бы лидером, если бы останавливалась на достигнутом.

Увеличить эффективность, снизить побочные эффекты – над этим продолжали работать научные подразделения фирмы. В результате на свет появился ЭЛОКОМ. Будучи известным на мировом рынке уже 3–4 года, он постепенно становится препаратом номер один в дерматологии.

В его составе в отличие от других подобных лекарственных форм нет фтора. Это принципиально новое решение дает возможность наносить ЭЛОКОМ на любые участки тела, и даже на лицо, не опасаясь таких побочных эффектов, как атрофия (истончение) кожи, телеангиэктазия (расширение мелких сосудов), оволосение.

Благодаря уникальной молекулярной структуре этот препарат можно применять только один раз в день, что очень удобно и экономично. Эффект наступает быстро: при дерматозах острые явления удается снять за 3–7 дней, а для лечения простого контактного дерматита порой бывает достаточно однократного нанесения на кожу. При псориазе значительное улучшение наступает через две недели.

Эффективность и безопасность ЭЛОКОМА подтвердили клинические испытания, проведенные в ведущих российских научных учреждениях: Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, Центральном кожно-венерологическом институте, Военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге, Московском областном научно-исследовательском клиническом институте имени М. Ф. Владимирского (МОНИКИ).

ЭЛОКОМ производят в трех лекарственных формах: крем, мазь и лосьон.

КРЕМ, благодаря своему составу, созданному по типу "масло в воде", не проникает глубоко в поры, удерживаясь в верхнем слое эпидермиса, что позволяет применять его при острых воспалительных процессах. Действует необычайно мягко, прекрасно переносится не только взрослыми, но и детьми.

МАЗЬ используют преимущественно при хронических процессах.

ЛОСЬОН применяют для лечения очагов поражения на волосистой части головы.

Среди тех, кто страдает нейродермитом, очень много детей и пожилых людей. И у тех и у других кожа тонкая, нежная, чаще всего излишне сухая. Чтобы возникло раздражение, достаточно пустяка, а заживление идет с трудом, многие лекарства и мази вызывают аллергию или побочные эффекты. Настоящим подарком своим пациентам считают ЭЛОКОМ врачи-педиатры и гериатры. Эффективно снимая воспалительный процесс, ЭЛОКОМ восстанавливает физиологические функции кожи, ее природную упругость и эластичность.

ЭЛОКОМ и другие лекарства фирмы "Шеринг-Плау", которые еще недавно были дефицитом, наконец появились на аптечных прилавках в достаточном количестве. Это большое подспорье для врачей-дерматологов и реальный шанс для страдающих дерматитами обрести чистую здоровую кожу.

Представительство фирмы "Шеринг-Плау" в Москве: Хлебный пер., 19. Тел.: (095) 291-74-30

СУРГАМ всегда можете рассчитывать на помощь

Никто не страдает так тяжело и долго, как больные с поражением суставов, утверждают медики.

Болезни суставов – неизбежные приметы старости. В этом уверены многие. Но "кости ломит" не только у пожилых. Каждый десятый, ставший инвалидом из-за различных заболеваний суставов и позвоночника, – не старше 45 лет.
Лечение суставных недугов длится годы и годы, а порой всю жизнь. Специалисты всегда боролись не только с причиной, их вызвавшей, но и с тяжелейшими проявлениями болезней: болью, отеками, тугоподвижностью. И, конечно, выписывали своим пациентам различные противовоспалительные препараты. Но те по поговорке "Одно лечили, а другое калечили" оказывали побочное действие на органы желудочно-кишечного тракта, разрушали слизистую желудка. Длительный и регулярный прием этих лекарственных средств вызывал развитие специфического синдрома, названного гастропатией.
С тех пор как появился СУРГАМ (тиапрофеновая кислота), началась новая эра в лечении болезней суставов. Улучшение состояния пациентов после приема СУРГАМА было столь заметным и ощутимым (уходила боль, исчезали припухлость и тугоподвижность), что новый препарат быстро завоевал заслуженную популярность среди больных и врачей.

Тиапрофеновая кислота – единственное из известных нестероидных противовоспалительных средств, действующее избирательно. Она активно подавляет синтез простагландинов, провоцирующих воспалительные процессы, и почти не влияет на простациклин, защищающий слизистую оболочку желудка. Уже только поэтому СУРГАМ более безопасен, чем все другие препараты этого класса.

СУРГАМ – это оптимальное сочетание свойств: болеутоляющих, противовоспалительных, жаропонижающих. Его можно использовать не только в лечении ревматоидного артрита, болезни Бехтерева, подагры, деформирующего остеоартроза, остеохондроза, но и при самых разнообразных патологических состояниях несуставного происхождения: для купирования болевых синдромов в гинекологии, посттравматической и послеоперационной боли.
Прошло более 20 лет после создания препарата. Появились нестероидные противовоспалительные средства новых поколений. Но значимость и терапевтическая ценность тиапрофеновой кислоты нисколько не уменьшились.
Это хорошо апробированное высокоэффективное лекарственное средство с гарантией надежности от известной фармацевтической фирмы "ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ".

СУРГАМ применяется для лечения более чем в 100 странах мира.
128 клинических испытаний, проведенных только за последние годы, охватили 34 тысячи больных с самой различной патологией. Исследования еще раз доказали: люди, которые всего два десятка лет назад были бы обречены на инвалидность, сегодня благодаря СУРГАМУ могут жить полноценной и активной жизнью.

СУРГАМ – ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР

Заболевание протекает тяжело? Болезнь быстро прогрессирует? Раньше больной был бы вынужден принимать все большие дозы лекарства. Сегодня такому пациенту лечащий врач назначит в качестве препарата выбора СУРГАМ 300 – таблетки с увеличенной концентрацией действующего вещества. Препарат хорошо переносится, редко вызывает побочные реакции.
Принципиально новая лекарственная форма СУРГАМА – суппозиторная, или ректальная. Терапевтический эффект после введения (кстати, совершенно безболезненного) СУРГАМА в свечах наступает так же быстро, как и после инъекции. Лекарство сразу поступает в кровь. Значит раздражающее действие на слизистую оболочку желудка исключается.
Еще одно бесспорное достоинство, которое отмечают все медики, – высокая точность дозировки. Наиболее часто такую форму СУРГАМА специалисты назначают пожилым пациентам. Это позволяет, не увеличивая дозу лекарственного препарата, предупреждать токсические реакции, что зачастую неизбежно из-за возрастных изменений.
Благодаря тому, что СУРГАМ в свечах выпускается в различной дозировке: от 0,15 до 0,3 г, специалисты без опасений используют его и для лечения маленьких детей.

Богатый клинический опыт подтверждает: ректальные свечи СУРГАМ хорошо переносятся даже пациентами, у которых ранее были те или иные желудочно-кишечные расстройства.

Для лечения пациента врач может выбрать какую-то одну форму СУРГАМА, при необходимости совместить ее с другими формами или иными лекарственными средствами.

СУРГАМ, препарат фирмы "ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ", – универсальное и безопасное лекарство для пациентов любого возраста. Он оказывает эффективную и многоплановую помощь практически при всех заболеваниях, сопровождающихся болью и воспалением. В этом – ключ к успеху!

За дополнительной информацией обращайтесь:
ХЕХСТ МЭРИОН РУССЕЛЬ
125015, Москва, ул. Вятская, 70.
Тел.: (095) 232-19-26.

ФАБРИКУЛА В НОВОМ СВЕТЕ

Не делать никаких уступок жизни
есть признак безрассудства.
Демокрит

Все больше людей обращаются за помощью к врачам с жалобами на повышенную утомляемость, снижение работоспособности, утрату остроты восприятия жизни. Вначале при возникновении такого состояния к нему относятся без внимания – ерунда, бывало и раньше, пройдет и теперь: отосплюсь в выходные или возьму отпуск. Озабоченность появляется лишь после того, как ни полноценный сон, ни длительный отдых не приносят ожидаемого восстановления сил. Уже через несколько дней работы вновь возвращаются усталость и вялость. Возникает тревога: "А нет ли у меня какой-то скрытой болезни?"

СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Он напоминает состояние перед заболеванием или после него, когда организм долго не может "прийти в себя". Только продолжаться все это может месяцы, а иногда годы. И даже специальные обследования не дают ответа на вопрос: что же происходит? В конце концов человеку за 50 ничего не остается, кроме как "утешиться": мол, возраст виноват. Но тогда что означают подобные жалобы у молодых, подростков и даже детей?

Столкнувшись с этой проблемой, врачи и ученые многих стран приступили к серьезным исследованиям. И вот в 1987 году в классификации болезней появился "синдром хронической усталости". Но это вовсе не означало, что человечество поразила неизвестная болезнь. Просто прежде она называлась иначе: маскированная депрессия, синдром Да Коста, неврастения... А в XVIII веке носила поэтическое имя "фабрикула" и болезнью считалась достаточно редкой, возможно, потому, что ритм жизни в те времена был совсем иным и нервные болезни возникали в основном на личностной почве.

В наши дни среди множества причин хронической усталости особо выделяется одна – степень вовлеченности человека в социальные взаимоотношения. Как существо биологическое, он не успевает приспосабливаться к "правилам игры", которые диктуют технический и социальный прогресс. При нарастании эмоциональных, интеллектуальных нагрузок и стрессовых факторов организм вынужден перестраиваться.

Перегруженная нервная система, стараясь уберечь остальные системы организма от срыва, переходит на аварийный, щадящий режим функционирования. Появляются вялость, раздражительность, легко "подхватываются" различные формы острых респираторно-вирусных инфекций, протекающих вяло и длительно, возникают сбои терморегуляции. Очень важно вовремя заметить эти сигналы, посылаемые организмом, и попытаться понять, чем вы могли поставить его в столь неудобное положение.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Основные

1. Постоянная или периодическая усталость, наблюдающаяся более 6 месяцев и не исчезающая после отдыха.
2. Отсутствие других заболеваний.

Второстепенные

1. Небольшая лихорадка или озноб.
2. Воспаление носоглотки.
3. Болезненные лимфоузлы – шейные или подмышечные.
4. Необъяснимая общая мышечная слабость.
5. Мышечный дискомфорт, мышечная боль.
6. Длительная усталость после физических нагрузок (больше суток), ранее в подобных ситуациях не наблюдавшаяся.
7. "Разлитая" головная боль.
8. Мигрирующая боль в суставах.
9. Нейропсихологические симптомы (один или более): фотофобия (непереносимость яркого света), забывчивость, раздражительность, затруднения с концентрацией внимания, подавленность, дезориентация во времени и пространстве.
10. Нарушения сна.

Объективные

1. Субфебрильная температура (37,1–37,3°С).
2. Неэкссудативный фарингит.
3. Увеличение шейных или подмышечных лимфоузлов.

Диагноз ставится при наличии двух основных критериев и восьми второстепенных или двух основных, шести второстепенных и двух объективных.

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ С ЛУНЫ

Если в результате тестирования вы обнаружили у себя синдром хронической усталости, не нужно отчаиваться – это лишь повод, чтобы сойти с карусели и посмотреть на себя со стороны. Поразмыслив, вы сможете определить причины своего состояния, а следовательно, и увидеть пути к выздоровлению.

Глупо надеяться, что даже самые современные исследования смогут определить, что в основе вашего недомогания – позиционные бои, которые вы уже много лет ведете с мужем, начальником, ребенком или собственными амбициями. Еще Гельвеций говорил: "Двумя обычными причинами несчастья людей являются, с одной стороны, незнание того, как мало им нужно, чтобы быть счастливыми, а с другой – мнимые потребности и безграничные желания".

Так же глупо "не замечать" своего состояния, "отмахиваться" от него или пытаться переломить ситуацию, надеясь на стимуляторы, транквилизаторы и витамины. Организм очень мудр. Заставить его ра-

ботать "сверхурочно" можно, но за это обязательно придется расплачиваться здоровьем. Ему нужно помочь адаптироваться.

Хорошо зарекомендовали себя в лечении синдрома хронической усталости гомеопатические лекарства, к преимуществам которых относятся отсутствие побочных явлений и возможность их приема в любом возрасте.

Вот лишь некоторые, наиболее часто принимаемые при этом состоянии гомеопатические средства.

Хининум арсеникозум (Chininum arsenicosum). Назначают при переутомлении, ощущении тяжести в голове с головной болью и головокружением, светобоязнью и покраснением конъюнктивы. Это состояние нередко сопровождается тревогой, беспокойством, бессонницей, учащением сердцебиения, ощущением нехватки воздуха, слабостью в ногах и похолоданием конечностей, а также незначительными повышениями температуры на протяжении нескольких дней без простудных явлений.

Ацидум фосфорикум (Acidum phosphoricum) – лекарство для подростков. Интенсивный рост, физиологическая и психологическая перестройка организма в этот период делают его особенно уязвимым для разного рода нагрузок, особенно интеллектуальных и психических. Появляются трудности с концентрацией внимания, запоминанием нового материала, жалобы на повышенную утомляемость, головную боль после занятий в школе. Препарат препятствует развитию всех этих явлений, а также ослабляет боль в мышцах и суставах, наблюдающуюся в период быстрого роста, укрепляет зрение.

Гельземиум (Gelsemium) придет на помощь при общей слабости, головокружении, дрожании рук, желании покоя, одиночества и при состоянии, часто встречающемся у пожилых людей, особенно под воздействием стрессов, переутомления или перенесенных инфекций, например, гриппа.

Уменьшить психическое напряжение, улучшить сон взрослых помогут и специально подобранные комплексные гомеопатические лекарства "УСПОКОЙ", а возбудимых детей с нарушением концентрации внимания – "ШАЛУН".

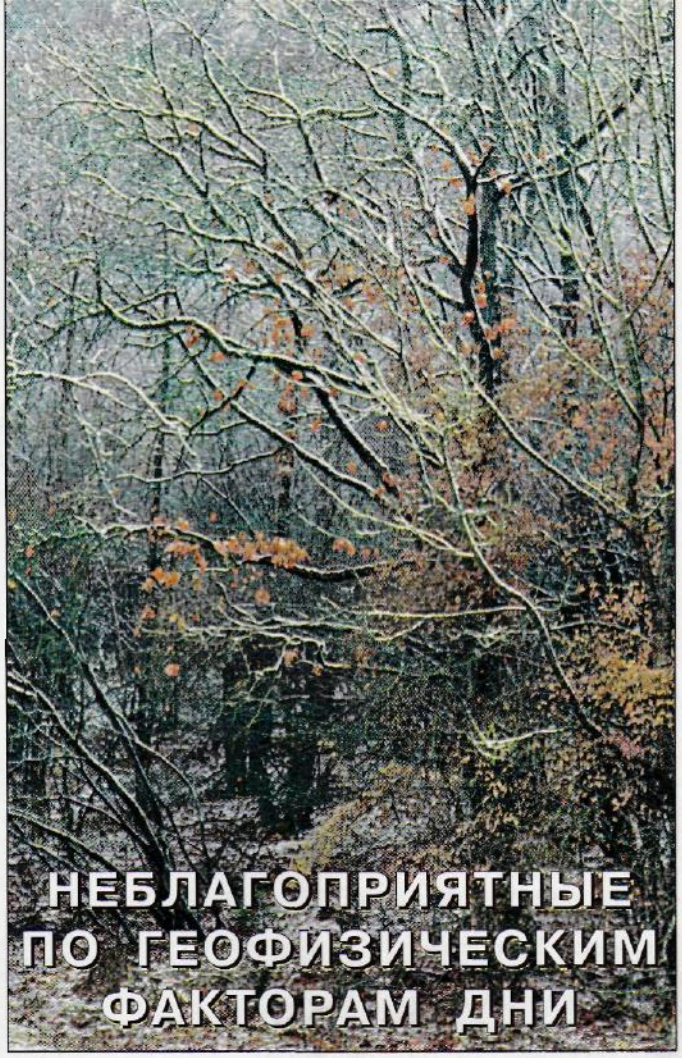
Но все же основной лечебный фактор при хронической усталости – отдых, причем активный. Рыбалка, поход за грибами, прогулка по лесу восстанавливают силы значительно лучше любых лекарств.

Бесценно умение периодически "отключаться" и видеть себя и свои проблемы со стороны. Может оказаться, что цели, к которым вы стремитесь, жертвуя отдыхом, сном, свободным временем, призрачны или идете вы к ним через дремучий лес, тогда как светлая тропинка, которой вы не заметили, рядом.

Хороши и маленькие психологические хитрости – каждый может их сам для себя придумать. Я, например, повесил в кабинете фотографию Земли, сделанную с Луны американскими астронавтами. Когда уж очень донимают "неразрешимые" вопросы, я пытаюсь разглядеть на ней себя со своими проблемами – обычно помогает.

"Начало всего... есть благоразумие... От благоразумия произошли все остальные добродетели; оно учит, что нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо. И наоборот, нельзя жить разумно, нравственно и справедливо, не живя приятно", – советовал Эпикур. К нему, право, стоит прислушаться.

В. Н. НИКОЛАЕВ,
кандидат медицинских наук, врач-гомеопат



НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

НОЯБРЬ

МОСКВА И ЦЕНТРАЛЬНАЯ ЧАСТЬ РОССИИ

7 с 14 до 15
12 с 15 до 16
14 с 9 до 10
18 с 12 до 13
24 с 14 до 15
26 с 15 до 16
29 с 9 до 11

УРАЛ

3 с 14 до 16
7 с 15 до 16
12 с 17 до 18
14 с 11 до 12
19 с 14 до 16
22 с 23 до 24
25 с 16 до 17

ЗАПАДНАЯ СИБИРЬ

7 с 15 до 16
12 с 16 до 17
16 с 11 до 13
21 с 14 до 15
25 с 16 до 17
26 с 23 до 24

ВОСТОЧНАЯ СИБИРЬ

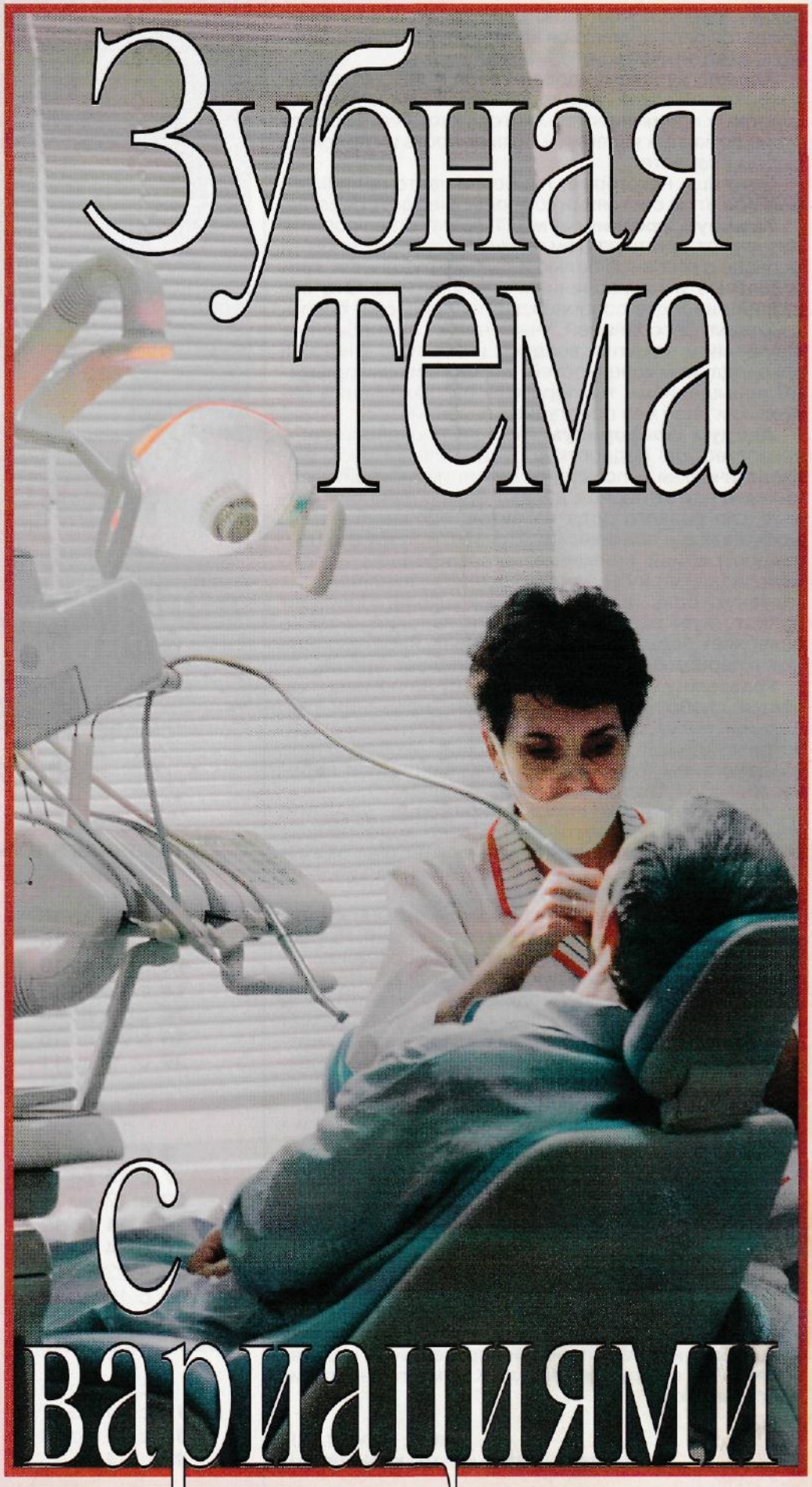
3 с 14 до 15
6 с 14 до 15
9 с 22 до 23
15 с 12 до 14
24 с 14 до 15
27 с 22 до 23

ДАЛЬНИЙ ВОСТОК

2 с 12 до 13
6 с 21 до 22
12 с 16 до 17
22 с 22 до 23
25 с 23 до 24
27 с 17 до 18

Указаны не только неблагоприятные дни, но и часы. Время местное. Данные подготовил доктор медицинских наук В. И. ХАСНУЛИН, Новосибирск

Зубная тема с вариациями



О том, как люди относятся к своим зубам, можно писать романы. Психологические портреты их героев оказались бы настолько разнообразными, а сюжет захватывающим, что перед таким литературным явлением "скисли" бы любые бестселлеры.

Одни, например, ходят на профилактический осмотр к зубному врачу, как поезд по расписанию, – редко, но точно два раза в год. И правильно делают.

Другие посещают стоматолога, лишь когда обнаружат в зубе дырку.

Третьи при одном напоминании о проблемах с зубами бледнеют и глотают валидол. Понятно, что на их зубы, а вернее – на то, что от них осталось, смотреть страшно. Четвертые даже при сильной боли не торопятся к врачу. И хотя они не мазохисты, но почему-то предпочитают страдать, терпеть и выращивать флюс, прежде чем сесть в стоматологическое кресло и избавиться от мук. Пятые, наоборот, при острой зубной боли сразу же бегут в хирургический кабинет. Р-раз – и нет зуба, а значит и нет проблемы. Шестые… Впрочем, эту галерею образов вы можете продолжить сами, вспомнив родных, друзей, знакомых.

Мы же хотим предложить всем, кто мечтает о красе и здоровье зубов, но по разным причинам пока еще не превратил мечту в реальность, побывать в стоматологическом отделении московского Центра эндохирургии и литотрипсии (ЦЭЛТ) на шоссе Энтузиастов, где оказывают все виды стоматологической помощи – от снятия камней до лечения и протезирования.

ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

Главное – переступить порог. Оставить позади страх, сомнения, прежний печальный опыт и сесть в стоматологическое кресло. Расслабиться и улыбнуться, даже если, извините, нечем. За тем вы сюда и пришли, чтобы было потом чем есть и чем улыбаться.

Итак, вы подготовили себя к испытанию. Но... их не предвидится. Стоматология в ЦЭЛТе – это скорее мягкая лечебная процедура (почти как ванны в санатории), а уж никак не испытание. Разве только для вашего кошелька, если вдруг захотите полностью поменять свои родные зубы на новые. Да и это по ценам ниже средних московских, несмотря на то что все будет сделано эксклюзивно, то есть с учетом вашей неповторимой индивидуальности и прихоти.

Пока вы решаете, сколько заменять зубов – пять или двадцать, врач начнет вас уговаривать не "гулять на широкую ногу", а оставить при себе свои родные корешки. Не удивляйтесь, что вам не предложат их удалить. Ведь их будут не просто лечить, а воссоздавать из них красивые белые зубы. На что бы они ни были похожи – на скалы горных вершин, полусгнившие пеньки, кратеры потухших вулканов и как бы глубоко ни были поражены кариесом и даже пульпитом, их спасут. Затем поставят протезы – коронки из металлокерамики, для чего используется металл верон (ХНС), покрываемый фарфором, *абсолютно безвредный* для здоровья и разрешенный к применению Минздравмедпромом России, так же как и все остальные используемые здесь импортные и отечественные стоматологические материалы. После чего на все работы выдадут страховой гарантийный полис. Ну а потом вы навсегда забудете, что было с вашими зубами прежде.

ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ ДОВОЛЬНА

Определив с врачом тактику и стратегию вашего преображения, вы не без радости узнаете, что вас не станут гонять из кабинета в кабинет и передавать из рук в руки разным специалистам. В ЦЭЛТе убеждены: высокое качество работы и психологический комфорт пациента возможны, когда с ним занимается один врач: он же стоматолог-терапевт, он же протезист. Такую уникальную квалификацию специалисты ЦЭЛТа получили, пройдя соответствующее обучение в лучших клиниках Германии. Кстати, стоматологическое оборудование последнего поколения и современные пломбировочные материалы тоже в основном немецкого и австрийского производства.

На одном из таких супераппаратов – радиовизиографе тут же в кресле вам сделают моментальные снимки зубов (зуба). Врач на мониторе внимательно изучит их состояние и перед началом лечения предложит на выбор местную анестезию. Причем о новокаине он даже не вспомнит: во-первых, это архаичное средство обезболивает довольно слабо, во-вторых, анестезия не сразу действует и долго "отходит", в-третьих, новокаин может стать причиной аллергических реакций. Так что предложат вам либо отечественный лидокаин, либо немецкие препараты группы ксилостезина.

Даже принцесса на горошине останется довольна таким уколом. Специальные карпульные шприцы с очень тонкими иглами не травмируют десну, а техника карпульной анестезии такова, что позволяет обезболивать почти мгновенно.

А дальше все зависит от состояния зуба. Маленькая дырочка – маленькая пломбочка в основном из светоотверждаемых материалов, прочных и с хорошим косметическим эффектом. Когда речь идет о передних зубах, этот самый "эффект" можно "подобрать" лично, сравнив несколько пломбировочных материалов – японский, немецкий, отечественный, и даже выбрать оттенок, чтобы полностью повторял цвет зуба.

Зубные каналы здесь запломбируют с использованием гуттаперчевых или серебряных штифтов. Они же применяются, когда зуб сломан. Одновременно со штифтом в корень цементируется культевая вкладка (она делается из того же металла, что и коронка), и уже на эту вкладку надевается коронка. Так почти из ничего "растет" красивый зуб, *который, по словам* стоматологов, служит вечно.

Ну а как быть, если зубов почти не осталось?

Не беда. Есть выбор: протезирование съемное или имплантация.

ЖУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

"Дуга" – по-немецки "бюгель". Отсюда и название съемных протезов – бюгельные. Стоматологи ЦЭЛТа называют их ласково "протезики", что справедливо, так как они принципиально отличаются от громоздких пластинчатых съемных протезов, жевать которыми – значит постоянно ощущать себя старой мельницей, уставшей молоть жерновами. Основа же бюгельных протезов – тоненькая, но очень прочная металлическая дужка и

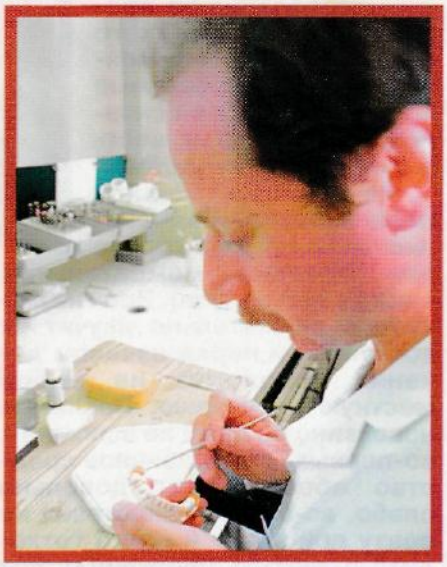
пластмассовое ложе, как бы обволакивающее десну. Эту легкую и нетравмирующую конструкцию довершают замки и крепления, абсолютно незаметные окружающим, плюс зубы естественной формы и цвета. А все вместе – надежность и удобство.

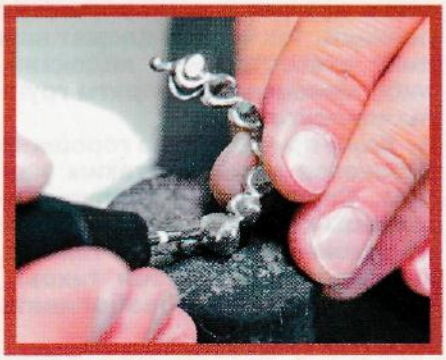
Конечно, к съемным протезам необходимо привыкнуть, что психологически нелегко, особенно если вам не семьдесят, а сорок. Вот, если бы еще 10–15 лет походить с постоянными зубами, а там, глядишь, и мысль о съемных протезах не покажется такой уж печальной.

Тем, у кого нет медицинских противопоказаний к подобным операциям (примерно в 90% случаев их не возникает), эту отсрочку дают вживленные в костную ткань имплантаты.

В зависимости от индивидуальных особенностей организма они приживаются от месяца до трех, после чего проводится протезирование металлокерамикой. Зубные коронки, "посаженные" на имплантаты, ничуть не хуже родных зубов, по крайней мере так говорят те, кто ими жует не первый год, а косметика их такова, что вызывает восхищение окружающих.

Ко всем стоматологическим операциям (вот где показывают свое мастерство хирурги!) в ЦЭЛТе отношение не менее серьезное, чем к кардиологическим или урологическим. И в этом огромное его преимущество даже по сравнению со стоматологическими поликлиниками. Ведь часто операции





проходят под общим наркозом. В основном он требуется людям, с детства испытывающим ничем не подавляемый ужас перед стоматологическим креслом. Наркоз же позволяет одновременно удалить и вылечить 10–12 зубов.

Мало того что опытнейший анестезиолог перед тем как назначить наркоз обязательно сделает пробы и подберет наиболее подходящее для конкретного больного средство, во время операции он будет постоянно находиться рядом и следить буквально за каждым вздохом.

Мы уже говорили, что стоматологи ЦЭЛТа спасают даже корешки. Но порой их сохранить, увы, не удается, если у вас периостит (воспаление надкостницы), обострение периодонтита или пародонтоза.

В большинстве случаев эти заболевания успешно лечатся, как правило, консервативно. Но при пародонтозе бывает необходимо хирургическое вмешательство. Сначала проводится операция по откидыванию деснего лоскута, вычищаются патологические карманы, накладываются лечебные мази и назначаются сеансы гидромассажа. Затем, на втором этапе, начинается протезирование – неотъемлемое условие лечения пародонтоза. И здесь – протезы особые, разгружающие, с использованием шин. Их конструкции различны: зарубежные и отечественные. Последние – авторские разработки специалистов Московского медицинского стоматологического института имени Н. А. Семашко – пользуются большой популярностью у пациентов.

Теперь при любых проблемах с зубами вы знаете куда обращаться. Осталось записать адрес и телефон.

Центр эндохирургии и литотрипсии:
111123, Москва, ш. Энтузиастов, 62.
Тел.: (095) 305-02-67, 305-11-72.
Стоматологическое отделение: 304-49-87.
Проезд: метро "Шоссе Энтузиастов", тролл. 30, 68, авт. 141, любой трамвай, метро "Измайловский парк", авт. 20, 211, 509, остановка кинотеатр "Слава".

Надежда ОСЬМИНИНА

АПУЛЕИН

мазь, крем

БУДЕЗОНИД

высокоэффективный негалогенизированный
стероидный препарат местного действия

Показания:

- атопический дерматит,
- псориаз,
- экзема,
- другие заболевания кожи, чувствительные к глюкокортикостероидам

Преимущества:

- Можно безопасно применять в течение длительного времени
- Не обладает системным действием
- Можно применять у детей и при обширных поражениях кожи
- Выгодно отличается отсутствием побочных эффектов, наблюдаемых при длительном применении фторированных кортикостероидов, не уступая им по эффективности

RG ХИМИЧЕСКИЙ ЗАВОД "ГЕДЕОН РИХТЕР", А.О., ВЕНГРИЯ

Представительство в Москве
126376 Москва, ул. Красная Пресня 1-7
Тел. 255-1839, факс 255-1754

синдром фибромиалгии

Синдром этот "будоражит умы" ревматологов всего мира уже не одно десятилетие. В США, Германии, странах Скандинавии каждое 2–3-е обращение к участковому врачу связано именно с ним. Долгое время таинственное заболевание не поддавалось определению, пока, наконец, в 1990 году Американская корпорация ревматологов не сформулировала его диагностические критерии.

Но в медицинских картах россиян до сих пор этот диагноз отсутствует. Нет его и в классификации болезней. А раз так, значит нет и больных… На жалобы пациента врачи, как правило, отвечают: "У вас все в порядке" либо "Вам надо лечить нервы". Подобные фразы, увы, хорошо известны больным синдромом фибромиалгии (ФМ) не только в нашей стране, но и за рубежом.

В общем-то предложение лечить нервы близко к истине.

Синдром ФМ развивается преимущественно у прекрасной половины человечества в самом расцвете – от 28 до 35 лет. Обычно после физического или психического стресса (операции, травмы, переживания) и в основном у представительниц интеллектуального труда, как раз у тех, кто сегодня наиболее подвержен большим стрессовым влияниям: преподаватели, научные сотрудни-

ки, инженеры, работники культуры, издательств, конструкторских бюро, чья заработная плата минимальна, а страх перед сокращением и неуверенность в будущем велики.

Начинается заболевание не вдруг, а постепенно с медленного нарастания мышечной боли – чаще в области шеи, плеч, спины, поясницы. В дальнейшем она может распространиться на грудную клетку, руки, ноги. Кроме нарастающей (диффузной) боли, для фибромиалгии характерна точечная боль.

Одновременно женщина начинает жаловаться на быструю утомляемость и нарушение сна (плохо засыпает или рано просыпается). Пробуждение не приносит бодрости, кажется, что и не отдыхала вовсе. Может беспокоить головная боль, нередко мигренеподобная, боль и тяжесть в желудке, нарушается функция кишечника, возникают запоры или поносы. Вероятны и сбои в сердечно-сосудистой системе: повышение или понижение артериального давления, боль в области сердца, нарушение его ритма, зябкость рук и ног. Возможна одышка. Одним словом, начинает страдать весь организм, что приводит к снижению работоспособности, постепенной потере интереса к жизни.

Как правило, при синдроме ФМ все анализы в норме, воспалительные явления отсутствуют, даже микроскопические исследования мышц никаких изменений не выявляют. И врачи нередко только разводят руками. Когда же болевые ощущения достигают такой силы, что "криком кричи", предлагают крайнюю меру – операцию. Подозрение может быть на что угодно, но только не на фибромиалгию.

Профессор В. Мюллер (Hoch-Rhein Rheumainstitut, Германия) описал 50 больных женщин, которым было проведено... более 200 операций (!) из-за выраженной боли в опорно-двигательном аппарате, желудке и т. д.

Происхождение этой многолетней боли при фибромиалгии до сих пор не вполне ясно, но наиболее вероятны два пути ее развития: ЦЕНТРАЛЬНЫЙ, когда дискомфорт психологический (депрессии, ипохондрия, тревога) переходит в физическое ощущение боли, и ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ, когда болевые рецепторы реагируют на изменение соотношения раздражающих их веществ, вырабатываемых самим организмом (серотонина, гистамина, субстанции Р).

Лечение ФМ – задача довольно трудная. По данным американских и европейских врачей, анальгетики, противовоспалительные препараты, антидепрессанты, а также физиотерапия уменьшают страдания не более чем у половины больных, да и то ненадолго, у второй же половины либо такое лечение неэффективно, либо возникают побочные реакции на физиотерапевтические процедуры.

А широко распространенные седативные (успокаивающие) средства типа тазепама, седуксена, элениума вообще ПРОТИВОПОКАЗАНЫ: они укорачивают так называемую восстановительную фазу сна. Вот почему пациенты утром чувствуют себя не отдохнувшими, а еще более утомленными.

Так можно ли справиться с этим коварным заболеванием?

Да. Специалисты кафедры ревматологии Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, Института ревматологии РАМН проводят обследование и лечение больных ФМ вот уже несколько лет. Накоплен опыт, достигнуты определенные успехи.

Сообщение о результатах 6-месячного лечения группы больных, сделанное на XIII европейском конгрессе ревматологов в 1995 году в Амстердаме, вызвало немалый интерес у зарубежных коллег. И вот сейчас несколько медицинских центров США, занимающихся проблемой ФМ, уже используют российский метод в своей практике. С одной стороны, это весьма лестно, но с другой – обидно: ведь наши женщины, страдающие фибромиалгией (а распространенность ее в России вряд ли меньше, чем во Франции или в благополучной Швеции), почти не получают соответствующей помощи специалистов.

Поэтому мы готовы обследовать пациентов с болью диффузного характера в мышцах (это наиболее характерный симптом) с целью диагностики синдрома фибромиалгии, а при постановке диагноза – подобрать адекватную терапию. Для жителей России обследование и стационарное лечение бесплатное.

Наш адрес:
115522, Москва,
Каширское ш., 34 А.
Тел.: (095) 115-95-19.

Н. ЧИЧАСОВА,
доцент кафедры ревматологии
Московской медицинской академии
имени И. М. Сеченова,
кандидат медицинских наук

Можно и без прокола

"У меня почти постоянный насморк, думаю, из-за гайморита. Можно ли его вылечить без прокола?"

Н. К., Астрахань

Начнем с того, что не все, что зачастую в обиходе называют гайморитом, на самом деле им является. Гайморит – это воспаление лишь одной, самой крупной из околоносовых пазух, верхнечелюстной. Кроме нее, есть еще и другие пазухи: лобная, клиновидная, а также сильно развитая система воздухоносных полостей – решетчатый лабиринт, располагающийся между полостью носа и глазницами. Воспалительные процессы в любой из околоносовых пазух достаточно часты. Беспокоят при этом головная боль, насморк, гнойные выделения из носа.

Если развивается воспалительный процесс, он поражает, как правило, несколько пазух одновременно, то есть протекает в форме полисинусита. Исключение составляют только его нетипичные формы – например, одонтогенный (вызванный патологией зубов) или грибкового происхождения. Обычно сначала в процесс вовлекается решетчатый лабиринт. Этмоидит (воспаление пазух решетчатой кости) – наиболее частая форма синусита, а уже за ним идет гайморит, далее – воспаление лобных и клиновидных пазух.

Синусит разыгрывается на фоне перенесенного на ногах ОРВИ на 5–7-е сутки от начала заболевания. К симптомам затянувшегося насморка присоединяется боль в области лба и переносья, водянистые выделения сменяются густыми слизистыми или гнойными, может повыситься температура. Для уточнения диагноза обычно необходима рентгенография околоносовых пазух.

Если установлен диагноз "гайморит", встает вопрос о пункции верхнечелюстной пазухи. В принципе проводить подобную манипуляцию и промывать можно любую пазуху, но с гайморовой проделать это проще всего.

Многие думают, что, если сделать пункцию один раз, потом неоднократно придется подвергаться подобным процедурам. На самом деле эта точка зрения не имеет под собой никакого научного обоснования. При нагноении в верхнечелюстной пазухе ее пункция с введением лекарственных препаратов может избавить пациента от мучительных симптомов и способствовать скорейшему выздоровлению. Но это вовсе не единственный метод лечения гайморита.

Можно обойтись и без прокола. Позволяет это сделать применение синус-катетера "ЯМИК" (разработки ярославских медиков). С его помощью удаляют гной одновременно из нескольких пазух практически безболезненно.

Очень важно при гайморите вовремя обратиться к врачу. Если процесс еще только начинается, ограничиваются терапевтическими средствами, не прибегая к проколу. Физиотерапевтические процедуры, прием антибиотиков могут предотвратить нагноение. Одновременно с антибиотиками назначают антигистаминные препараты (например, кларитин), сосудосуживающие носовые капли (санорин, нафтизин, глазолин) или спреи (ксимелин). Не забудьте только, что их можно применять лишь в остром периоде и не дольше 5–7 дней. Более длительное их использование приводит к развитию так называемого медикаментозного насморка, когда сосуды слизистой оболочки носа уже не сокращаются после введения лекарства, а остаются как бы парализованными, то есть расширенными. В результате нос оказывается постоянно заложенным, и чаще всего без хирургического вмешательства это состояние устранить не удается.

Не все знают, как правильно употреблять капли. Если закапать их в нос, запрокинув голову назад, они сразу стекут в носоглотку, не оказав воздействия на полость носа. Чтобы эффект был максимальным, капли нужно вводить в правую половину носа, наклонив голову к правому плечу, а в левую – к левому. Другой способ: наклонить голову максимально вперед и после закапывания лекарства оставаться в таком положении несколько минут.

В США, а в последнее время и у нас в стране получили распространение таблетированные сосудосуживающие препараты. Среди них наиболее известен клариназе – средство, содержащее псевдоэфедрин и кларитин. Прием двух таблеток в сутки позволяет успешно купировать симптомы острого ринита и избежать развития гайморита. В отличие от местных сосудосуживающих капель клариназе не угнетает функции слизистой оболочки носа.

И напоследок хочу предупредить: не относитесь пренебрежительно к "простому" насморку. Синусит представляет серьезную опасность для здоровья и даже для жизни в тех случаях, когда переходит в хроническую форму или сопровождается осложнениями. Воспалительный процесс в околоносовых пазухах может способствовать развитию таких заболеваний, как пневмония, хронический бронхит и бронхиальная астма. В силу анатомических особенностей расположения околоносовых пазух и их близости к головному мозгу и глазницам синусит грозит такими осложнениями, как воспаление мозговых оболочек или даже абсцесс мозга, тромбоз крупных мозговых сосудов.

Поскольку острый гайморит и синусит развиваются обычно на фоне ОРВИ, не пытайтесь переносить эти заболевания "на ногах". Если насморк при гриппе или ОРВИ затягивается более чем на пять дней, появляются боль в области переносья и густые выделения из носа, не исключено, что причина – начавшееся воспаление в околоносовых пазухах.

Чтобы этого избежать, советую начинать лечить острый насморк с первых же дней. Весьма эффективно промывание полости носа 1%-ным раствором поваренной соли, подогретым до температуры тела. На 0,5 л воды берется одна чайная ложка соли. Вам понадобится спринцовка или обыкновенный 20-граммовый шприц с надетой на него силиконовой или резиновой трубочкой.

Наконечник спринцовки или конец резиновой трубочки введите неглубоко в преддверие носа и, наклонившись над раковиной, промойте каждую половину носа 3–4 раза. Процедуру надо делать 2 раза в день, утром и вечером. После промывания можно закапать сосудосуживающие капли и прогреть скаты носа и подглазничные области только что сваренными яйцами или нагретой в мешочках солью. В заключение тщательно, но осторожно высморкайтесь.

Хорошо помогают при начинающемся насморке горячие ножные ванны, чай с медом или малиной, закапывание в нос сока чеснока, дыхательная гимнастика.

А. С. ЛОПАТИН,
кандидат медицинских наук

КЛАРИНАЗЕ – и насморка как не бывало!

Быстрое – уже через 30 минут после приема облегчение симптомов простудных заболеваний: чихания, отека слизистой оболочки носа, слезотечения, водянистых выделений из носа.

Шеринг-Плау/США
Россия, 121019,
Москва,
Хлебный пер., 19
Тел.: (095) 291-74-30.
Факс: (095) 291-50-60.

Телефоны:

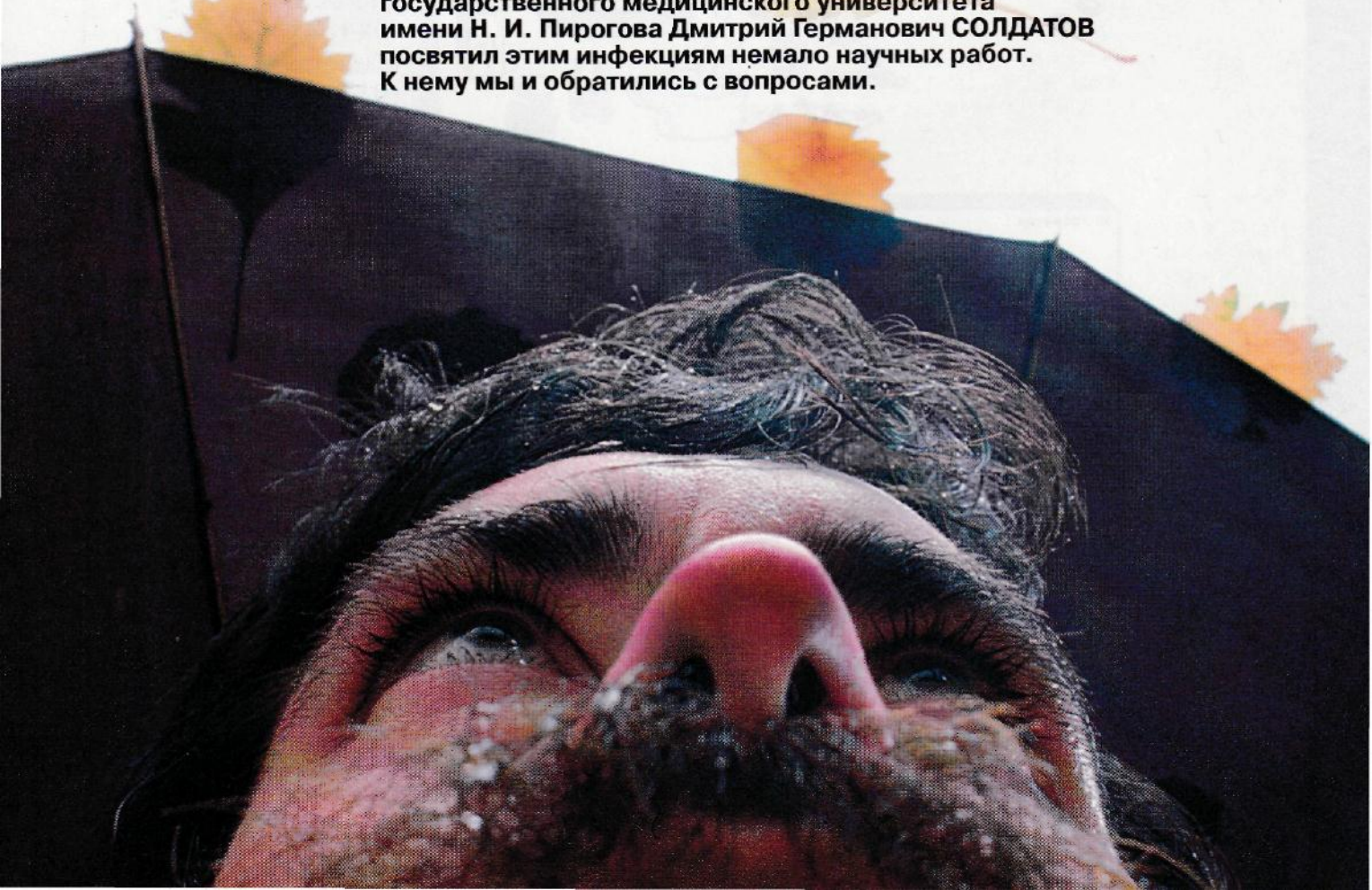
в Санкт-Петербурге
(812) 327-88-87
в Алма-Ате
(327-2) 30-18-22
в Киеве
(044) 216-24-13
в Минске
(017-2) 10-42-31
в Ташкенте
(371-2) 68-17-37
в Пензе
(841-2) 33-21-26
в Новосибирске
(3832) 26-26-21
в Екатеринбурге
(3432) 35-75-30
в Самаре
(8462) 22-68-46
во Владивостоке
(4232) 22-37-62
в Воронеже
(0732) 27-66-85,
55-59-02

Рекомендуемое время приема

7.00 – 19.00

ОРВИ: вирусы оживают осенью

Вопрос стар, и на него пока нет точного ответа: откуда изначально берутся и сваливаются к нам на голову, а вернее – в наши дыхательные пути различные вирусы? Одна из многочисленных оригинальных версий предполагает, например, что они прилетают вместе с утками из Юго-Восточной Азии. Но приходит осень, утки улетают, а "родные" простудные заболевания возвращаются: вступают в свои права болезни, широко известные как ОРВИ. Доцент кафедры госпитальной терапии Российского государственного медицинского университета имени Н. И. Пирогова Дмитрий Германович СОЛДАТОВ посвятил этим инфекциям немало научных работ. К нему мы и обратились с вопросами.



– Дмитрий Германович, понятия "ОРЗ" и "ОРВИ" идентичны?

– По сути это одно и то же. Почти всегда острые респираторные заболевания (ОРЗ) вызваны вирусами. Поэтому правильное их называть острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). Именно они – наиболее частая причина заболеваний дыхательной системы. Грипп, парагрипп, аденовирусная, РС-вирусная и риновирусная – самые распространенные инфекции этой группы. У них единый путь передачи – воздушно-капельный и сходные проявления. Но грипп тем не менее стоит особняком из-за массового, эпидемического распространения, изменчивости возбудителя, особенностей течения. И это тема отдельного разговора.

– Больничные листы начинают пестреть диагнозом "ОРВИ" с наступлением осенних холодов, значит связь этого заболевания с переохлаждением, простудой очевидна ...

– Такова особенность возбудителей: вирусы хорошо размножаются в условиях холода, сырости. Они не переносят жары, тепла, при которых погибают. Поэтому еще издавна врачи советовали больным простудой "лечиться теплом" – отлежаться в теплой постели, делать компрессы, разогревающий массаж, принимать горячее питье.

Кстати, ученые пытались понять, что наиболее благоприятно для развития вирусных инфекций – равномерное или неравномерное охлаждение организма? Оказалось, что неравномерное. Допустим, когда голова человека находится в тепле, а промокшие ноги в холоде. Или же если он разгуливает без головного убора, но в валенках.

Поэтому сезон наибольшей активности ОРВИ – середина и конец осени, зима, начало весны. Хотя есть группа вирусов, не относящихся к возбудителям ОРВИ, – реовирусы, ротавирусы, энтеровирусы, способные вызвать заболевание летом, поздней весной. Именно они дают картину, которую больные трактуют как "кишечную форму гриппа", когда нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта сопровождаются насморком, кашлем.

– Человек заболел. И несмотря на все сочувствие к нему он – источник инфицирования окружающих. Какие меры следует предпринять, чтобы не заразиться?

– Расстояние, с которого может произойти "прямое попадание" вируса в наш организм, зависит от величины и скорости мокроты, слизи чихающего или кашляющего человека, – в среднем менее трех метров. В воздухе замкнутых, непроветриваемых помещений эти микроскопические частицы могут держаться долго. Поэтому в комнате, где находится больной, форточка должна быть обязательно открыта. В таких случаях лучшая защита – маска, но, к сожалению, немногие ею пользуются. Основное профилактическое средство – собственный интерферон. Чтобы "разбудить" это защитное белковое вещество, выделяемое лимфоцитами в ответ на вирусную агрессию, следует принимать сироп солодки по чайной ложке 3 раза в день или экстракт из корня солодки либо глицирам по таблетке 3 раза в день, допустим дибазол по таблетке 2 раза в день. Плюс поливитамины, аскорбиновая кислота.

– Может ли организм воспрепятствовать развитию инфекции без профилактических мер, если вирусы все же попали на слизистую носа или глотки?

– Далеко не всегда. И связано это с высокой агрессивностью вирусов. Они живут недолго – 2–3 дня, но размножаются с потрясающей быстротой.

Изначально наш организм подготовлен к противодействию болезнетворным агентам. Первыми выступают на защиту дыхательных путей макрофаги – клетки, эффективно противостоящие различным бактериям, болезнетворным грибам, другим микроорганизмам. К сожалению, они бессильны перед возбудителями ОРВИ. Например, вирус парагриппа на вторые сутки парализует около 90% макрофагов. Естественный механизм защиты не срабатывает, вирусы проникают в эпителиальные клетки, вызывая в конце концов раздражение дыхательных путей: появляются насморк, кашель, одышка.

– Давайте подробнее остановимся на симптомах ОРВИ. Наверное, каждая вирусная инфекция имеет свои особенности?

– **Парагрипп** легко распознать из-за быстро возникающего трахеита – саднящего, "лающего" кашля, который нередко сопровождается охриплостью и осиплостью голоса. Больные жалуются на недомогание, умеренную головную боль, преимущественно в лобной области. Температура невысокая – от 37,3 до 37,5°, иногда с резкими подъемами. Незначительная боль в горле и заложенность носа также появляются с первого дня болезни. Длится парагрипп от 1 до 3 недель.

Аденовирусная инфекция проявляется ознобом или познабливанием, умеренной головной болью, ломотой в костях и мышцах, заложенностью носа, водянистым насморком, кашлем и охриплостью голоса. Поражается лимфоидная ткань: увеличиваются подчелюстные, шейные, предушные лимфоузлы, воспаляются миндалины. Больные часто жалуются на слезотечение, ощущение "песка" и "усталости" в глазах.

РС-вирусная инфекция поселяется в нижних отделах дыхательных путей, поражая бронхи и бронхиолы. Появляется кашель – сухой или с небольшим количеством мокроты, с одышкой. Длительность заболевания – 5–7 дней, при тяжелых формах – до 3 недель и более.

Риновирусы вызывают обильное выделение из носа светлой жидкости. Отмечаются небольшая слабость и субфебрильная температура. Болезнь длится 6–7 дней.

В отличие от гриппа почти все формы ОРВИ развиваются достаточно постепенно. Поэтому можно на начальной стадии остановить болезнь. В течение первых 2–3 дней человек ощущает лишь усталость, разбитость. При проявлении этих признаков необходимо сразу начинать лечение – важен каждый час. На возбудителя инфекции губительно воздействует препарат человеческого интерферона. Его необходимо закапывать в нос каждые 2–3 часа. При РС- и парагриппозной инфекции хороший эффект дает виразол: дозировку препарата определяет врач.

Если не удалось остановить инфекцию в первые дни, лечение следует продолжить, чтобы умень-

шить неприятные проявления заболевания. Из отхаркивающих средств лучше использовать бронхолитин, ацетилцистеин. Хорошо помогают пятиминутные (3 раза в день) ингаляции с отваром следующих лекарственных растений: смешать измельченные корень солодки и листья подорожника по 3 части, листья мать-и-мачехи 4 части, столовую ложку сырья залить стаканом кипятка и подержать на водяной бане 20–30 минут, остудить до комнатной температуры.

А вот от щелочно-масляных ингаляций в последние годы специалисты стали отказываться, так как масло с трудом выводится из легочной ткани, а его накопление в альвеолах может привести к возникновению специфической жировой пневмонии.

– Наш читатель Евгений Рябцев из Смоленской области спрашивает: "Говорят, что осложнения бывают, когда перенесешь простуду "на ногах". А есть ли другие причины?"

– Мы уже говорили, что вирусы выводят из строя практически все макрофаги. Таким образом создается благоприятная почва для присоединения инфекций, вызываемых бактериями, – бронхита, пневмонии.

Когда заболевший человек, вместо того чтобы лечиться, лежать в постели, ходит на работу, переносит болезнь "на ногах", опасность осложнений резко возрастает. Поэтому даже если ОРВИ протекает легко, целесообразно несколько дней отлежаться, а сколько конкретно – скажет врач.

На мой взгляд, лучшее средство профилактики осложнений – ингалятор "Биопарокс", оказывающий одновременно противовоспалительное и антибактериальное действие. Из других аэрозольных препаратов, которые в данном случае предпочтительнее таблеток, можно выделить ингаляционное средство каметон.

И, разумеется, не следует забывать об обильном горячем питье, согревающих компрессах. Отвлекающая терапия – горчичники, теплые ножные ванночки целесообразны в тех случаях, когда неярко выражена лихорадка и температура тела не превышает 38°.

– Вы не упомянули такие широко рекламируемые средства, как, например, колдрекс, викс...

– Это хорошие препараты, обладающие активным противовоспалительным действием. Однако переоценивать их тоже нельзя: они не могут остановить продвижение инфекции в дыхательные пути.

– Некоторые заболевшие ОРВИ сразу же достают из домашней аптечки антибиотики...

– Это совершенно не нужно. Антибактериальные средства показаны лишь в тех случаях, когда болезнь осложнилась. Только врач решает, надо ли вам принимать антибиотики или какие-либо другие препараты.

– Многие считают: "лечи ОРВИ или не лечи, болезнь все равно пройдет через 7 дней"...

– Еще раз напомню об опасности осложнений. Чаще они подстерегают детей, курильщиков, людей ослабленных, а также страдающих хроническими болезнями органов дыхания. Последних становится все больше – экология ухудшается. Выбросы в атмосферу вредных веществ не проходят бесследно для дыхательной системы, ослабляя эпителий респираторных путей. Да, изначально здоровые люди, заболев ОРВИ, нередко игнорируют противовирусные препараты и поправляются. Но для того, чтобы смягчить проявления воспаления, следует лечиться.

В среднем по статистике человек болеет ОРВИ два раза в год. Но есть такие, кто не болеет совсем, а есть, кто заболевает чаще – 4–5 и более раз. Подверженность этим инфекциям детей в 2–3 раза выше, чем взрослых. Причем за год многие успевают переболеть разными формами ОРВИ.

– Часто бывает так: болезнь вроде бы прошла, но остается чувство разбитости, вялости. Человек с трудом работает, в вечерние часы иногда повышается температура до 37–37,3°. Чем объяснить это состояние?

– В научной литературе появились описания послевирусной астении – одного из проявлений синдрома хронической усталости. Проблема до конца не изучена, но можно предположить, что астения связана с персистенцией, то есть сохранением в организме вируса, который оказался не подавленным. Например, аденовирусы могут оставаться в организме очень долго, иногда всю жизнь. Аналогичными свойствами обладают вирусы парагриппа и РС-вирусы. При благоприятных условиях они становятся активными, и вновь приходит время ОРВИ.

Беседовал
Альберт ХИСАМОВ, врач

Пимафуцин®
- лечение молочницы.

Выделения из влагалища угнетают женщин и доставляют постоянное беспокойство. Чаще всего причиной этих выделений и всего воспалительного процесса являются грибы кандида. Они относятся к естественной микрофлоре влагалища, но начинают безудержно размножаться при нарушении гормонального баланса, связанного с беременностью, анемией, любым лечением антибиотиками, погрешностями в образе жизни и питании и любым ослаблением иммунологического статуса женщины. Особое место в развитии кандидоза занимает лечение антибиотиками, бесконтрольное их применение.

При кандидозе появляются обильные творожистые выделения, сопровождающиеся зудом, при родах представляющие угрозу инфицирования плода и значительно превышающие риск травматизации половых путей. Частота возникновения кандидоза у беременных составляет 30-50% и именно перед родами приближается к верхнему пределу колебания.

Основным резервуаром грибов является кишечник, из которого они попадают в гениталии женщин. Вот почему важно комплексное лечение половых органов и кишечника для восстановления нарушенной экосистемы.

Применение препарата Пимафуцин в виде свечей, вводимых во влагалище, и таблеток, принимаемых через желудочно-кишечный тракт, может полностью избавить женщину от страданий, тем более, что таблетки действуют только непосредственно в кишечнике. При легких первичных формах кандидоза достаточно трех свечей. Если же болезнь беспокоит Вас уже давно, следует использовать комплексную терапию — шесть-девять свечей и таблетки (по 4 таблетки в день в течение 5 дней). Препарат Пимафуцин обладает исключительно местным действием и не всасывается в организме. Его применение абсолютно безопасно для матери и плода и не оказывает побочных эффектов.

Надеемся, что комплексная терапия Пимафуцином поможет Вам добиться успеха в лечении молочницы, избавит Вас от неудобств и неприятных ощущений, сделает Вашу жизнь более полноценной.

Зарубина Е. Н., акушер-гинеколог, доктор медицинских наук

ПИМАФУЦИН ВЕРНЕТ ВАМ НЕЖНОСТЬ ЦВЕТКА
Молочница -
это проблема для многих
женщин. Чтобы чувствовать
себя комфортно,
не всегда достаточно просто
соблюдать гигиену.
Пимафуцин поможет Вам
избавиться от молочницы
за три дня.
К Вам вновь вернется
ощущение чистоты и свежести.
Пимафуцин®
натамицин 100 мг на свечу
вагинальные свечи
100 мг
3 вагинальные свечи 100 мг
Применять по назначению врача
см. инструкцию по применению
Препарат следует беречь от детей
Хранить при температуре 15-25°С
Yamanouchi

НОВОЕ В ЛЕЧЕНИИ ГИПЕРТОНИИ

"Молчаливый и таинственный убийца" – так называют гипертонию специалисты Американской ассоциации сердца. Опасно высокое артериальное давление имеет четверть взрослого населения планеты, причем, как показывают исследования, большинство этого даже не подозревает.

А ведь с гипертонией связаны не просто головная боль и общее недомогание, но и высокий риск ишемической болезни сердца, мозгового инсульта, нарушения функции почек. Многие внезапные смерти – не что иное, как следствие осложнений, вызываемых артериальной гипертонией.

Причин, провоцирующих повышение артериального давления, много. Заболевание развивается, как правило, постепенно, исподволь. Замечают его обычно тогда, когда сосуды и артерии уже в столь плачевном состоянии, что без повседневного приема лекарств не обойтись.

Сегодня для лечения гипертонии используют блокаторы медленных кальциевых каналов (их называют еще антагонистами кальция). Необходимы они потому, что при артериальной гипертонии нарушается обмен кальция в клетках внутренних стенок сосудов. Пришедшие в движение ионы усиливают спазм сосудов, так как являются активными стимуляторами сокращения мышц. Если же ввести в организм вещество, блокирующее утечку ионов кальция, расслабится гладкая мускулатура, снизится тонус волокон, устилающих артериальные сосуды и коронарные артерии, а значит снизится и давление крови в них. Действие лекарства на этом не заканчивается. Облегчается работа сердца: ему не приходится так сильно напрягаться, чтобы обеспечить необходимый ток крови. Снимается спазм коронарных артерий, и, как следствие – исчезает боль при стенокардии.

Первым блокатором медленных кальциевых каналов, который медики начали применять при артериальной гипертонии стал нифедипин. Он был синтезирован после пяти лет интенсивного научного поиска в лабораториях немецкой фирмы "Байер". Препарат, известный под названием АДАЛАТ, за три десятка лет своего существования оброс большим количеством "родственников" – только на российском рынке сегодня зарегистрировано свыше 30 нифедипинов различных наименований. Их хорошо знают и врачи, и пациенты.

"У большинства нифедипинов первого поколения, – считает заведующий кафедрой клинической фармакологии Московской медицинской академии имени И. М. Сеченова, член-корреспондент РАМН профессор В. Г. КУКЕС, – есть неоспоримое достоинство: они быстро всасываются, быстро появляются в крови и быстро расширяют сосуды. Но их слабость в том, что они столь же быстро выводятся из организма".

Блокаторы медленных кальциевых каналов второго поколения, которые появились позднее, обладают пролонгированным действием. Препараты эти хорошо переносятся больными, очень удобны, особенно для тех, кто страдает "букетом" недугов, кому постоянно надо помнить: что, когда, в какой дозе принимать. А тут – одна пилюля (максимум две) в сутки. Правда, лекарство медленно всасывается и быстрого эффекта от него ждать нельзя. Зато, когда концентрация действующего вещества в крови достигнет оптимального уровня, оно сдерживает активность ионов кальция в течение 24 часов. Поэтому страдающим гипертонией рекомендовалось иметь под рукой два препарата. Один, чтобы быстро, как "скорая помощь", проникал в кровь и не мешкая помогал сосудам "расслабиться", а другой был бы способен этот эффект поддержать и продлить.

О том, что можно "убить двух зайцев" одной таблеткой, практические врачи до недавнего времени даже не помышляли. К сожалению, и по сей день не все знают о существовании современной формы нифедипина – АДАЛАТА СЛ. Этот препарат не имеет аналогов в мировой фармакопее. Разработанный по специальной технологии фирмы "Байер", он позволяет совместить, казалось бы, несовместимое. Одна часть действующего вещества АДАЛАТА СЛ поступает в кровь немедленно после приема таблетки, другая – высвобождается постепенно в течение суток. И все это время концентрация нифедипина в крови остается постоянной. Нарастает она медленно, что позволяет избежать многих побочных явлений: головной боли, рефлекторной тахикардии и других. АДАЛАТ СЛ больные хорошо переносят. Это отличное средство для длительного амбулаторного лечения артериальной гипертонии и стенокардии, коронарной болезни сердца, возникающей из-за недостаточного снабжения сердечной мышцы кислородом. При необходимости лечение АДАЛАТОМ СЛ можно совмещать с приемом других препаратов.

"Это очень ценно, – подчеркивает профессор Кукес. – Потому что нельзя повышенное артериальное давление, связанное в один узел со многими другими изменениями сосудистого генеза (могут быть "задействованы" и мозг, и сердце, и почки), лечить одним лекарством. Используя АДАЛАТ СЛ как базовую терапию, врач строго по индивидуальным показаниям одному пациенту может порекомендовать присоединить еще бета-адреноблокаторы, другому – ингибиторы АПФ, третьему – диуретики... Такое комплексное воздействие дает наиболее обнадеживающий результат".

Наталия САВИНА

АДАЛАТ® СЛ - НОВАЯ ЗВЕЗДА ВО ВСЕЛЕННОЙ АДАЛАТА

Двойной эффект в одной таблетке

- уникальное сочетание: быстрота и продолжительность действия.
- круглосуточная защита от стенокардии и гипертонии.
- улучшает качество жизни пациентов.
- удобная дозировка и хорошая переносимость.
- новый золотой стандарт в лечении антагонистами кальция.

Дополнительная информация предоставляется по запросу.
Байер АГ, Представительство в Москве:
Б. Трехгорный пер., 1, стр. 20.
Факс: (095) 234 2070

Bayer

В РИТМЕ ВАЛЬСА

Трудно даже вообразить, чтобы человек, страдающий циститом, пошел танцевать. Размеренное танго и то не по силам. А как вальсировать, когда, извините, постоянно испытываешь желание сбегать "в одно укромное местечко"? Да не просто желание – властные, болезненные позывы заставляют думать только о "его величестве" мочевом пузыре. А еще... режущая (хоть криком кричи) боль в конце мочеиспускания и ощущение незавершенности столь естественного для организма процесса. Облегчение не наступает ни на минуту.

Урологи относят цистит – воспаление стенки мочевого пузыря – к числу самых распространенных заболеваний мочеполовой сферы.

У мужчин цистит нередко возникает на фоне аденомы предстательной железы, при сужении мочеиспускательного канала или мочекаменной болезни. Когда мочевой пузырь опорожняется неполностью, образовавшийся застой мочи – благоприятная почва для воспаления.

Дамам любого возраста это заболевание знакомо, увы, гораздо больше. Часто цистит становится как бы продолжением воспалительного процесса, который начался в половой сфере. Причиной может быть и аборт, и тяжелые роды. Объясняется это особенностями анатомического строения половых и мочевыделительных органов женщины: они связаны общими лимфатическими сосудами, и ничто не мешает болезнетворным микроорганизмам по ним разгуливать.

Иногда провоцирует болезнь патогенная микрофлора кишечника. Ведь и с ним мочевой пузырь связан, так же как и с половыми органами, лимфатическими сосудами.

Бывает, осложняются циститом такие воспалительные заболевания, как грипп, тонзиллит, гайморит, фурункулез, – микроорганизмы проникают в мочевой пузырь с током крови. Нередки случаи, когда микробы в мочевыделительные органы попадают во время полового акта. И здесь женский организм более уязвим, нежели мужской: женская уретра короткая и широкая...

Так или иначе, как правило, в основе этого коварного заболевания лежит инфекция. А если она попадает в организм, когда и преград-то нет – иммунные функции ослаблены переохлаждением, переутомлением, каким-либо другим перенесенным заболеванием, цистита ждать долго не надо.

Представляете, как широк спектр микрофлоры, вызывающий воспаление стенки мочевого пузыря, и как трудно с ним справиться? А начинать лечение надо как можно быстрее. И не только потому, что "жизнь не в жизнь". Промедление может дорого стоить: воспаление быстро переходит в хронический рецидивирующий цистит, а дальше – восходящим путем инфекция проникает в почки, что грозит развитием пиелонефрита.

Казалось бы, какие проблемы с лечением – ведь существует столько эффективных антибиотиков! Однако не спешите за ними в аптеку – действие многих из них не безгранично. Возможно, не все микроорганизмы погибнут – изменят свои свойства, воспалительный процесс станет вялотекущим, что никак не лучше. Да и другие побочные эффекты не исключены.

Сегодня в мировой практике для лечения инфекции мочевых путей широко применяют фторхинолоны. Особенно хорошо зарекомендовал себя ЦИПРОБАЙ – оригинальный препарат всемирно известной фирмы "Байер". Именно этот надежный, необычно широкого спектра действия антибиотик активно используют в терапии множества инфекционных болезней специалисты во всех ведущих клиниках Европы и Америки.

По объему продаж почти 10 лет ЦИПРОБАЙ занимает первое место в мире среди аналогичных препаратов. Нет ему равных не только из-за качества исходных субстанций и чистоты производства. Главное, что делает его незаменимым, – механизм действия. Это "ноу-хау" фирмы, которое вывело ЦИПРОБАЙ в лидеры при лечении цистита.

По объему продаж почти 10 лет ЦИПРОБАЙ занимает первое место в мире среди аналогичных препаратов. Нет ему равных не только из-за качества исходных субстанций и чистоты производства. Главное, что делает его незаменимым, – механизм действия. Это "ноу-хау" фирмы, которое вывело ЦИПРОБАЙ в лидеры при лечении цистита.

Воздействуя на ДНК, ЦИПРОБАЙ уничтожает не только живые, делящиеся бактерии, но и те, что, как говорят, находятся в покое. Эти "спящие" обычно и становятся причиной рецидивов – проблемы № 1 в современной антибактериальной терапии.

Обладая высокой активностью в отношении кишечной палочки, клебсиеллы, энтерококка, стафилококка, протея, хламидии, грамположительных и грамотрицательных бактерий – практически всех возможных возбудителей инфекции мочевых путей, ЦИПРОБАЙ убивает их наповал, не оставляя даже малейшего шанса расплодиться вновь.

Особого внимания заслуживает новая форма – ЦИПРОБАЙ 100, это упаковка, в которой всего 6 таблеток по 100 мг. Этого вполне достаточно, чтобы уже через 3 дня забыть про цистит и все, что с ним связано. Доза (по таблетке – утром и вечером) подобрана так, чтобы свести к минимуму побочные эффекты и чтобы концентрации препарата в плазме было достаточно для полного выздоровления в столь короткий срок.

Курс лечения ЦИПРОБАЕМ 100 получил название "в ритме вальса". Оно точно отражает последовательность действий пациента, что на первый взгляд необычно для медицины. Однако если вдуматься, да еще несколько раз повторить про себя: раз-два-три, раз-два-три ("раз" таблетка – утром, "два" таблетка – вечером, и так "три" дня)... Как только боль отступит, появится желание закружиться в вихре сказочной мелодии.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Ципробай® 100 при цистите

- Эффективное трехдневное лечение острого неосложненного цистита
- Быстрое устранение симптомов
- Удобная упаковка, рассчитанная на 1 курс

Bayer

Если грибница в носке хранится

Подхватить "грибок", возбудителя очень коварных болезней – микозов, как известно, нетрудно: в бане, бассейне, на пляже... Вылечить – всегда большая проблема. Но вот появились новые современные средства – батрафен, ламизил, микоспор... С их помощью удается быстрее, эффективнее, с меньшими травмами и практически без побочных реакций справиться с заболеванием. Однако, как справедливо заметили наши читатели, почему-то за строкой остаются гигиенические аспекты. Как обрабатывать пилочку, ножницы, которыми срезаешь ноготь? Что делать с обувью, носками, чулками, чтобы не "подарить" гриб домочадцам и самому не заразиться вновь?.. На эти и другие вопросы отвечает руководитель Московского городского центра микозов доктор медицинских наук, профессор В. М. ЛЕЩЕНКО.

"НЕ ЗНАЯ БРОДУ..."

Поверхность кожи – излюбленное место обитания патогенных грибов. Здесь они ждут благоприятного момента для внедрения в более глубокие слои, чтобы, как говорится, плодиться да размножаться. При мытье вместе с грязью и отмершими клетками грибы и их споры смываются губками да мочалками, вливаются в мутный мыльный поток, оседают на дне и стенках ванной, таза, чтобы подкараулить там следующую жертву.

А засоренные стоки в банях и душевых? Лучшего места для поиска "нового хозяина" и не придумаешь!

ПРОЛИВНЫЕ ИСТИНЫ

В бане, сауне обязательно обдайте кипятком или просто сильной струей горячей воды из-под крана скамейку и тазик, которым собираетесь пользоваться.

Это касается и собственной ванны. Перед тем как в нее ступить, тщательно промойте: сначала чистящим средством, а потом сильной струей горячей воды из-под крана.

Приехали в командировку? В гостинице, прежде чем принимать душ, основательно обдайте сильной струей горячей воды поддон или ванну.

В бассейне резиновые тапочки (свои собственные, а не взятые напрокат) обязательны!

В ванной, душевой у себя дома лучше не пользоваться губчатыми ковриками. В их складках задерживаются чешуйки кожи, инфицированные грибом. Предпочтительнее гладкие, покрытые специальной эмалью или пластмассовые решетки, резиновые коврики, которые всегда можно обдать сильной струей горячей воды.

После мытья насухо протрите ноги полотенцем, особенно подошвы и межпальцевые промежутки. Думаю, излишне напоминать, что для ног надо иметь отдельное полотенце. Смажьте ступни и промежутки между пальцами специальным кремом, например, микоспором. А если его нет, по старинке протрите ватным тампоном, смоченным в 6%-ном растворе столового уксуса или одеколоном.

Придя домой из бассейна и даже самой престижной сауны, не поленитесь тщательно вымыть ноги еще раз.

ШЛЕПАНЦЫ В КАРМАНЕ

Конечно, у каждого члена вашей семьи есть свои мочалка, полотенце, тапочки... С последними, кстати, и в гости ходят. Если же не взяли, забыли (просто на минутку забежали к подруге), радушные хозяева, как бы им ни хотелось сохранить чистоту в доме, не должны настаивать на переобувании. Мало ли что можно "развести" в таких гостевых тапочках, давая их всем заходящим в дом...

Мужчины, даже очень близкие родственники, даже в самых непредвиденных обстоятельствах никогда (запомните!) не пользуются одной бритвой...

Обо всем этом и говорить-то неловко, но...

"СЫТ Я ЭТИМИ ГРИБАМИ ПО ГОРЛО!"

Однако что делать, если у вас микоз и вы хотите избежать повторного инфицирования после лечения и не заразить близких?

Рецепт один: соблюдайте аккуратность во всем!

Ванну после мытья обязательно вымойте горячей водой с чистящим средством и тщательно ополосните.

ЛЮБИТЕЛЯМ ПЕДИКЮРА

Убедитесь, что мастер, приступая к процедуре, обязательно вымыл руки и приготовил для работы комплект продезинфицированного инструмента.

Мочалку прокипятите или погрузите на 2–3 часа в раствор лизоля или карболовой кислоты – они продаются в аптеке.

Грязные полотенца, постельное белье храните отдельно. А перед общей стиркой такое белье надо предварительно 15–20 минут прокипятить, добавив в воду наструганного хозяйственного мыла и пищевой соды, персоли или другого стирального средства.

Носки и чулки (предпочтительнее хлопчатобумажные, чтобы ноги меньше потели) меняйте каждый день. Выбрасывать, конечно, не стоит, а вот кипятить надо обязательно – в мыльно-содовом растворе или стиральном порошке.

Если вы носите синтетические колготки (в отличие от хлопковых тканей здесь меньше пор, в которых уютно располагаются грибы), достаточно просто их стирать, а вот полоскать надо очень тщательно – с лицевой и изнаночной сторон.

Вы лечите онихомикоз – грибковое заболевание ногтей? Значит срезаете, спиливаете размягченный лекарством ноготь. Естественно, ножницы и пилочку полагается использовать только для этих целей и хранить отдельно. После каждой процедуры не забудьте их тщательно промыть под струей горячей воды.

Все обрезки и опилки ногтей аккуратно соберите и... Раньше всегда говорили: сожгите. Делать это в городских условиях не надо. Но и в мусоропровод не бросайте. Ветер разнесет, а кругом кошки, собаки, дети...

Спустите в канализацию. Это самый надежный способ – пройдя систему очистки и попав на ассенизационные поля, возбудители микозов непременно станут жертвой другой патогенной флоры и обезвредятся.

ОБУВНАЯ ЭПОПЕЯ

Старайтесь не покупать в комиссионных магазинах бывшую в употреблении обувь, не носить перешедшие от старших ботинки, кроссовки, туфли. Если это неизбежно, обязательно проведите дезинфекцию. Ватным тампоном, обильно смоченным 25%-ным раствором формалина (одну часть формалина, купленного в аптеке, разведите тремя частями воды), протрите стельку и внутреннюю поверхность (все складочки и шовчики) обуви и поместите ее на два часа в плотно завязанный полиэтиленовый пакет или плотно оберните бумагой. После проветривания в течение суток туфли или ботинки можно надевать. Не беспокойтесь, обувная кожа прекрасно выдерживает такое испытание и не теряет вида, а туфли – формы.

Есть еще один – "домашний" способ. Протрите обувь изнутри 40%-ным уксусом. Однако потребуется особая осторожность: недолго получить ожог кожи, глаз...

Обувь, которую вы носите, обязательно обработайте дважды – в начале и конце лечения онихомикоза. Чем чаще вы будете это делать – тем лучше.

БЕГАЙТЕ БОСИКОМ!

Затрудняет лечение грибковых заболеваний повышенная потливость. Уделите этой проблеме особое внимание. Причин может быть множество. Это и генетически обусловленное заболевание стоп, и даже... слишком маленькие межпальцевые промежутки. Врач подскажет, что в каждом конкретном случае делать.

Вы здоровы и не хотите стать пленником "грибка"? Возьмите за правило чаще мыть ноги, больше ходить босиком (конечно, не около скотных дворов, где болезнь легко подхватить!), как можно реже носить резиновую обувь, а носки и чулки покупать только хлопчатобумажные.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКА

Существует несколько версий происхождения названия этого так живо описанного поэтом А. Бузни растения. Латинское Valeriana officinalis L. некоторые авторы связывают с глаголом "valere" – "быть здоровым". Более вероятна другая трактовка – в честь имени римского врача Плиния Валериана.

Русское имя "кошачья трава" растение получило за способность возбуждающе действовать на кошек. Все, кто любит М. Твена, хорошо помнят сцену, когда Том Сойер угостил кота Питера валерианой. Что было!..

НЕПРИХОТЛИВА И... ПОЛИМОРФНА

Более всего поражает ботаников способность валерианы приспосабливаться к самым различным местам обитания. Произрастает она в Европе и Азии. Ее можно встретить на лесных полянах и заливных лугах, по берегам рек и на склонах холмов, в ковыльных степях и на осоковых болотах, в горах и сосновых борах. На Кавказе растение поднимается на высоту 2300 м, а на Алтае – еще выше. Валериане не страшны суровые условия тундры. Не растет она только на Камчатке, Чукотке, Колыме да еще в Карелии. Но несмотря на столь широкое распространение заросли образует редко.

Как у многих растений с широким ареалом, для валерианы характерна полиморфность, то есть два экземпляра одного и того же вида бывают очень не похожи друг на друга.

ОТ АВИЦЕННЫ ДО ПАНТЕЛЕЙМОНА

Целебные свойства валерианы были известны еще в древности. Диоскорид полагал даже, что она управляет мыслями. Плиний Старший называл валериану "народом галльским" за ее способность "возбуждать мысль". Авиценна считал, что это растение укрепляет мозг.

В средние века о валериане отзывались как о лекарстве, несущем благодушие, согласие и спокойствие. Она почиталась, кроме того, в качестве одного из самых популярных ароматических и магических растений.

...На берегах тенистых горных рек
Среди кустов, в лесах и по болотам
Нечасто можно встретить твой побег,
Цветки с чуть розоватой поволокой.
Загадочно пьяняща для котов
И человеку ты всегда желанна,
Для ослабленья стрессовых оков
Прекрасная трава – валериана...

В России валериане также приписывались волшебные свойства. Существует такое предание. Как-то святой Пантелеймон-целитель собирал лекарственные травы. Ночь была темная, на небе ни одной звездочки. Вышел он на лесную опушку и вдруг среди кустов увидел множество выходящих из земли светло-розовых мерцающих огоньков, которые поднимались в воздух в форме розоватого облачка. Стал Пантелеймон раскапывать корни удивительного растения. И чем больше копал, тем лучше себя чувствовал. Когда набрал полную суму этих волшебных корней, душа наполнилась радостью и весельем. Проходя по селам, Пантелеймон давал больным эти корни и говорил: "Будь здоровым". И люди от тех корешков обретали сердечный покой, бодрость и прилив жизненных сил.

АКТИВНОСТЬ ПОТРЯСАЮЩАЯ!

С XVIII века корневища с корнями валерианы и ее препараты входят в фармакопеи всех европейских стран. В России промышленный сбор валерианы начался при Петре I. Спрос на это лекарственное растительное сырье и сегодня столь велик, что валериану стали возделывать в специализированных хозяйствах. На промышленной основе выращивают ее во Франции, Англии, Голландии, США, России и многих других странах. Но, пожалуй, самый крупный поставщик валерианового корня на мировой рынок – Бельгия.

До середины XIX века рекомендации по использованию валерианы в медицинских целях были основаны лишь на эмпирических данных. Более 150 лет изучают ученые это лекарственное растение, однако не могут ответить на вопрос, какие именно его химические компоненты обеспечивают лечебное действие. Ясно только, что в целом фармакологической активностью обладает весь комплекс веществ, которыми природа наделила валериану. Среди них основные – эфирное масло и валэпотриаты.

Валериана и ее препараты обладают многосторонним действием. Уменьшают спазмы гладкой мускулатуры, регулируют деятельность сердца, улучшают коронарное кровообращение, оказывают седативное действие на центральную нервную систему, усиливают желчеотделение, секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

НЕ ПЕРЕУСЕРДСТВУЙТЕ

Длительное применение препаратов валерианы, их передозировка вызывают сонливость,

РСТВЕННАЯ

головную боль, подавленность, угнетение общего состояния, снижение работоспособности.

Так же реагируют люди с индивидуальной непереносимостью этого растения. Все вышеперечисленные симптомы быстро проходят, стоит только прекратить принимать лекарство. И хотя в полной мере лечебное действие валерианы проявляется только при систематическом и длительном приеме, лечиться ею без перерыва дольше чем 1,5–2 месяца не рекомендуется. Надо учитывать также, что высокие дозы препаратов валерианы могут способствовать повышению свертываемости крови. Не применяют валериану при хроническом энтероколите и нефрите.

ХОТИТЕ – НАСТОЙ, ХОТИТЕ – ОТВАР!

Наиболее рациональной лекарственной формой врачи считают настой корневищ с корнями, приготовленный холодным способом. Столовую ложку сырья залейте двумя стаканами холодной воды и оставьте на 12–24 часа. Полученный настой рекомендуется выпить в течение дня в несколько приемов обязательно после еды.

Из корневищ с корнями валерианы можно приготовить и отвар. Для этого 2–3 столовые ложки сырья залейте стаканом кипятка и настаивайте на кипящей водяной бане 30 минут. Затем охладите и прокипятите. Полученный отвар следует принимать или по 30 мл 5–6 раз в день, или по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

Детям при боли в животе, рвоте, судорогах такие отвары назначают внутрь и в виде клизм. При неврозах, бессоннице, эпилепсии и диатезе детей можно купать в воде с добавлением валерианы – по 15 минут перед сном ежедневно или через день. Для ванн готовят все тот же отвар, но из расчета 3–4 столовые ложки сырья на литр кипятка.

Охлажденный отвар или настой из корневищ с корнями валерианы хорошо использовать для примочек при воспалении глаз. А в случае невроза или бессонницы в течение нескольких минут полезно вдыхать аромат высушенных корневищ с корнями валерианы.

ЗА "ЗДОРОВЬЕМ"... В АПТЕКУ

Медицинская промышленность выпускает корневища с корнями валерианы в резаном виде и брикетами. Кроме того, изготавливают густой экстракт валерианы, настойку валерианы, которые входят в состав других комплексных препаратов, капель Вотчала, например. Все это поступает в аптеки.

ЛЕКАРЬ С ГРЯДКИ

При желании валериану лекарственную можно вырастить на приусадебном участке. Семена сейчас продают многие фирмы.

Растение хорошо себя чувствует на достаточно увлажненных почвах, способно переносить и длительную засуху. Валериана очень отзывчива на внесение удобрений.

Семена можно высевать ранней весной или под зиму – в конце октября – начале ноября. Норма высева: 0,7–0,8 г на квадратный метр. Глубина посева – 2–3 см на легких почвах и 1–1,2 см на суглинистых.

Всходы обычно появляются на 12–20-й день. Они не повреждаются заморозками, а взрослые растения отличаются высокой зимостойкостью.

Для получения большего количества сырья по мере появления цветочных стеблей проводите их вершкование – удаляйте стебли, срезая их на высоте 10 см от почвы.

Собирают урожай осенью, выкапывая корневища с корнями, очищают их от земли, быстро и хорошо промывают проточной водой. 1–3 дня подвяливают и сушат в духовке при 35–40°С, часто вороша. Хранят сырье 3 года в плотных бумажных пакетах.

А. А. СОРОКИНА, доцент, кандидат фармацевтических наук

Не просто жить, а быть здоровым

"Кремлевская таблетка", "Капсула молодости" – так называют широко известный ныне автономный электростимулятор желудочно-кишечного тракта и слизистых оболочек (АЭС ЖКТ и СО).

По наблюдениям врачей даже однократное применение АЭС дает отличный лечебный эффект при гастрите, язвенной болезни, колите, геморрое, хронических запорах, холецистите, дискинезии желчного пузыря, панкреатите, простатите.

АЭС обеспечивает интенсивную детоксикацию организма, восстанавливает гормональный баланс, липидный обмен, снижает уровень холестерина в крови. Именно этим врачи объясняют успешное применение АЭС при атеросклерозе, климаксе, хронической усталости и депрессии, бронхиальной астме.

Новая модификация капсулы – ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ПОЛОСТНОЙ (ЭСП-I) многократного применения со сменными батарейками. Помогает избавиться от хронических запоров, энуреза, цистита, простатита, геморроя, гинекологических заболеваний, усиливает потенцию у мужчин, устраняет фригидность у женщин. Может годами служить всей вашей семье.

Прием АЭС и ЭСП-I заметно усиливает действие медикаментов и лечебных трав. Наши консультанты подберут для вас подходящие препараты, составленные по рецептам древней восточной медицины. Это уникальные бальзамы и травяные сборы на основе экологически чистых лекарственных трав, применяемые для детоксикации организма, при заболеваниях внутренних органов, физическом и нервном истощении. Дают значительный омолаживающий эффект. Применяются для профилактики и лечения входящих в группу повышенного онкологического риска.

Наиболее эфективный способ и схему приема капсулы АЭС назначают наши врачи исходя из медицинских показаний. Консультации бесплатно.

Телефоны официального представительства завода-изготовителя: (095) 943-28-51, 943-29-52, 965-46-05. Возможна доставка почтой.

Лицом

Надеемся, предыдущие публикации уже помогли вам правильно оценить свое здоровье (см. № 8 и 9). Сегодня мы вновь предлагаем вам посмотреть на себя в зеркало.

Рассматривайте себя с величайшей тщательностью! Не преувеличивайте роль наиболее заметных признаков и не оставляйте без внимания те, которые не так явно бросаются в глаза. Если обнаружили симптомы неблагополучия, не отчаивайтесь. Измените свой образ жизни, мыслей, чувств, и все наладится. Очень беспокоитесь? Обратитесь со своими сомнениями к врачу.

О ЧЕМ ГОВОРИТ НОС

Нос позволяет выявить такое множество симптомов, что судить о состоянии организма можно даже по его кончику.

Красный бугристый нос в прожилках	Высокое артериальное давление, сердечные заболевания
Сине-красный нос	Низкое артериальное давление
Побледнение отдельных его участков, бледные крылья носа	Пневмония, особенно если данный симптом появляется у детей
Бледность кожи носа и окружающей его зоны	Гастрит, спазмы желудка, пневмония
Бронзовая окраска носа, особенно в сочетании с темными точками	Заболевания печени, нарушение функций желчного пузыря, селезенки

ПЕРЕНОСИЦА

Глубокая вертикальная складка	Склонность к депрессии, преувеличению трудностей
Поперечная морщина	Гипофункция щитовидной железы
Припухлость	Полипы, воспалительные процессы

КРЫЛЬЯ НОСА

Сильно раздутые ноздри	Перенапряжение органов дыхания
Небольшие прожилки	Заболевания печени
Синеватая окраска	Сердечные заболевания

КОНЧИК НОСА

Толстый	Растяжение желудка
Острый	Маленький или чувствительный желудок
Вдавленный	Предрасположенность к язве желудка
Вертикальная "насечка" на кончике носа	Хронические заболевания желудка
Побеление кончика носа	Нарушение кровообращения, язвенная болезнь
Красновато-синий	Раздражение слизистой оболочки желудка

ПРОСТРАНСТВО МЕЖДУ НОСОМ И ГУБАМИ

Глубокие морщины с обеих сторон	Гастрит, предрасположенность к язвенной болезни, повышенная нагрузка на двенадцатиперстную кишку
Удлиненные (ниже уровня рта) морщины с обеих сторон	Повышенная нагрузка на сердце и органы кровообращения
Морщина только с левой стороны	Смещение толстой кишки влево, болезненные изменения в поджелудочной железе
Морщина только с правой стороны	Заболевания желчных путей, образование камней

К ЛИЦУ...

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЩЕКИ

По щекам можно определить состояние кишечника. Если нижняя часть щек пластична и хорошо снабжается кровью, он функционирует нормально.

Впалые щеки с обеих сторон и сухая желтоватая кожа	Заболевания желудка, поджелудочной железы, прямой кишки (возможна опухоль)
Впалые щеки с обеих сторон и сине-красный цвет кожи	Туберкулез легких, хронический гнойный бронхит (возможно новообразование)
Впалые щеки с обеих сторон и желтушный цвет кожи	Хронический гепатит, хронический цирроз печени
Впалая правая щека	Заболевание печени
Впалая левая щека	Болезнь сердца
Надутые или вялые щеки	Переизбыток протеина или жиров
Бледность отдельных участков щек	Гипотония, неврастения
Заметная краснота щек	Гипертония, вегетососудистые расстройства, слабые легкие
Пигментация грязно-коричневого цвета у женщин	Миома (доброкачественная опухоль), хронический рецидивирующий эндометрит
Резкая вертикальная складка с двух сторон от скул до подбородка	Ослабленная функция желудка, повышенная нагрузка на поджелудочную железу, заболевания коленных, голеностопных или тазобедренных суставов

Публикацию подготовила Надежда ОСЬМИНИНА

(Продолжение следует)

О ЧЕМ ГОВОРЯТ СКУЛЫ

Широкие скулы свидетельствуют о высокой сопротивляемости организма, способности переносить большие нагрузки. Узкие указывают на низкую сопротивляемость не только болезням, но и жизненным обстоятельствам.

"Мешки" на скулах	Нарушение функций мочевого пузыря
"Прозрачные" скулы	Заболевания печени
Покраснение кожи на участке между носом и скулой	Недостаток магния в организме

Книгу К. Теппервайна "Лицо – зеркало здоровья. Патофизиогномика для всех" (изд-ва "Питер" и "Inter expert") вы можете получить наложенным платежом на почте, отправив заявку по адресу: 197198, Санкт-Петербург, а/я 619.

Рак молочной железы – реальная угроза для жизни и неизбежная катастрофа для женственности? Не спешите с ответом!
Еще недавно так и было: диагностикой, лечением, реабилитацией больных, страдающих различными заболеваниями молочных желез, занимались медики разных специальностей. Но вот в борьбу с этим "дамокловым мечом" вступили врачи-маммологи, и трагедия стала отступать. Они создали не только маммологические диспансеры, но и медицинский журнал "МАММОЛОГИЯ".
Не в традициях "Здоровья" "ходить в гости" в другие издания. И все же, учитывая важность проблемы, сегодня, когда в мире (и уже второй раз в России) проходит месячник профилактики рака молочной железы, приведем некоторые материалы его рубрики "Это должна знать каждая женщина".

После 40 лет не реже раза в год женщина должна проходить маммографию. Даже если у нее нет никаких жалоб или опасений.

Рак пятится назад

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

❖ **Злокачественная опухоль может возникнуть у каждой десятой женщины.**
❖ **По данным Онкологического научного центра РАМН имени Н. Н. Блохина, наиболее высок риск развития злокачественной опухоли у женщин, чьи матери страдали подобным заболеванием.**
❖ **Из 100 пациенток с диагнозом "рак молочной железы":**
– 85 излечиваются с помощью хирургического вмешательства в сочетании с лучевой терапией (для сравнения: из 100 пациентов с диагнозом "рак легкого" остаются живы 15);
– 10 женщинам после операции делают пластику молочной железы;
– 5 умирают без лечения.

ТРАВЫ ВМЕСТО СКАЛЬПЕЛЯ

Если в результате обследования вам поставлен диагноз "диффузная фиброзно-кистозная болезнь" – не отчаивайтесь! Только при отдельных ее формах, в частности узловой, риск заболеть раком несколько выше, чем у тех, кто такой болезнью не страдает. Как предупредить возможные осложнения? Посоветуйтесь со своим врачом и проведите курс фитотерапии. В зависимости от индивидуальных показаний специалист посоветует, какой набор трав вам наиболее подходит.

❖ Смешайте по десертной ложке травы тысячелистника, полевого хвоща, можжевеловых ягод и столовую ложку кукурузных рылец. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по $^1/_3$ стакана 3 раза в день после еды.

◆ Смешайте по столовой ложке листьев крапивы, травы череды и по десертной ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого и корневищ с корнями валерианы. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, доведите до кипения, остудите. Процедите и принимайте по $^1/_3$ стакана 2 раза в день после еды.

◆ Смешайте по десертной ложке листьев эвкалипта и травы череды. К столовой ложке смеси добавьте чайную ложку травы чистотела и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 2 столовые ложки 2 раза в день после еды.

◆ Смешайте по столовой ложке травы зверобоя и подорожника с десертной ложкой корня валерианы и двумя столовыми ложками травы череды. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите и принимайте по 2 столовые ложки 3–4 раза в день после еды.

Учтите, попить настои трав день-другой и бросить – дело бесполезное. Главное – набраться терпения и пить любой ежедневно 2–3 месяца. Тогда и скальпель может не понадобиться.

ПОКОЙ НАМ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Боже, сколько пережито! Поставлен "этот самый" диагноз, дано согласие на операцию... Но вот она позади, и так хочется себя пожалеть. "Дайте же спокойно полежать, покоя хочу!" – раздраженно говорит иная пациентка. Однако покой покою рознь. Длительный постельный режим после операции ослабляет мышцы тела и сердечную мышцу, нарушает нормальную деятельность ряда жизненно важных органов. Вроде парадокс, но, отдыхая так, женщина становится раздражительной, быстро утомляется, у нее учащается сердцебиение, нарушаются сон, аппетит... Особенно неблагоприятна неподвижность для суставов.

Поэтому для восстановления сил нужна физ-культу-ра. Лечебная, которую должен назначить врач. Самодеятельность может только повредить.

Обычно рекомендуют не менее двух ежедневных занятий: в течение первой недели после операции – по 10–20 минут, после снятия швов – до 20–30 минут. А уже через две недели предлагают комплекс для самостоятельных занятий.

КАШЛЯЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Предупредить застойные и воспалительные явления в легких и бронхах поможет дыхательная гимнастика. Сразу после пробуждения от наркоза сделайте несколько дыхательных упражнений.

Глубоко вдохните через нос и медленно, плавно выдохните через чуть сомкнутые губы. Старайтесь, чтобы при вдохе расширилась грудная клетка, а брюшная стенка поднялась вверх. Эти движения способствуют более полной вентиляции легких. Для отхождения мокроты полезно на протяжении всего выдоха произносить шипящие звуки, например, "з" или "ш".

После каждого упражнения обязательно откашляйтесь и выдержите паузу – дышите обычно, расслабьте мышцы тела. Отдохните 10–15 минут – и снова за работу. Повторите упражнение 3–10 раз.

ВОЗЛОЖЕНИЕ РУК

Сразу же после операции позаботьтесь о том, чтобы не нарушилось крово- и лимфообращение в руке со стороны оперированной молочной железы. Если вы лежите на спине, руку уложите на две подушки (можно подставить рядом с кроватью стул) так, чтобы локоть оказался на уровне грудной клетки, а предплечье и кисть – выше. Такое положение руки должно сохраняться и при повороте на бок: подушки положите рядом с собой перед грудью.

СВЕСЬТЕ НОГИ

На вторые сутки полезно на некоторое время садиться. Чтобы сделать это без посторонней помощи, согните ноги в коленях и положите их на сторону, противоположную оперированной. Опираясь здоровой рукой о матрац, спустите ноги с кровати.

ПРИЧЕСЫВАЙТЕСЬ

Расчесывание волос – тоже упражнение! Наберитесь терпения и настойчивости – сделать это на первых порах нелегко, особенно если волосы длинные. Расчесывайте их по нескольку раз в день до чувства утомления. Не жалейте себя, и вы заметите, что мышцы руки окрепли, амплитуда движений увеличилась.

ВЫШЕ ГОЛОВУ!

Как только стали подниматься и ходить по палате, следите за осанкой.

Встаньте перед зеркалом прямо, расправьте плечи, поднимите голову. Несколько раз в течение дня контролируйте, сохраняете ли вы правильную осанку. Для этого встаньте к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки были на одной линии.

"НОГИ ВМЕСТЕ: ТРИ-ЧЕТЫРЕ"

Через две недели после операции основное внимание уделите упражнениям, способствующим увеличению объема движений в плечевом суставе руки на оперированной стороне и укреплению мышц плечевого пояса и рук.

❖ Ходьба на месте со свободными, размашистыми "содружественными" движениями рук.

❖ Опираясь на спинку стула здоровой рукой, опустите другую, расслабьте мышцы и до утомления выполняйте ею маятниковые (взад-вперед, вправо-налево), а также круговые движения.

В положении стоя, ноги вместе проделайте следующие упражнения.

❖ Кисти рук положите на плечи и выполняйте круговые движения в суставах вперед на счет 1, 2, 3, 4. Затем то же – в обратную сторону.

❖ Положите руки за голову, выпрямитесь, отведите локти назад на вдохе, на выдохе – локти вперед.

❖ Положите руки на пояс, выпрямитесь, сделайте глубокий вдох, отведите локти назад, стараясь сблизить лопатки, на выдохе – локти вперед.

❖ Сомкните пальцы в "замок", медленно поднимите руки над головой, смотрите при этом на ладони.

❖ Соедините пальцы в "замок" за спиной, вытяните руки, максимально отводя их назад, поднимите подбородок. Дышите произвольно.

❖ Станьте лицом к стене, обопритесь о нее ладонями на уровне груди и постарайтесь максимально отвести локти в стороны, а затем привести их к туловищу.

❖ Стоя лицом к стене и скользя по ней ладонями, поднимайте руки вверх, стараясь дотянуться "больной" рукой до уровня здоровой.

С разрешения врача через 3–4 недели занятий лечебной гимнастикой можно уже пользоваться легкими гантелями и гимнастической палкой.

КАКОЙ ДОМ БЕЗ ХОЗЯЙКИ?

Итак, вас выписали из стационара. Не торопитесь брать на себя весь воз домашних хлопот. Включайтесь в них постепенно. Тяжелую работу – большая стирка, мытье полов – пока делать не стоит. Но смахнуть пыль, приготовить обед не только можно, но и нужно.

Обязательно выберите время для отдыха днем, для прогулки на свежем воздухе. И, конечно же, продолжайте заниматься лечебной гимнастикой!

Упражнения помогут вам быстрее окрепнуть, восстановить силы после операции и даже, надеемся, считать ее хотя и не очень приятным, но все же эпизодом в вашей жизни.

Материалы подготовила Наталия САВИНА

Эрозия или эктопия?

Среди множества различных заболеваний есть такие, при которых человек не ощущает какого-либо недомогания. Более того, некоторые болезни скрыты от наших глаз, и обнаружить их может только врач. К ним относится эрозия шейки матки. Особое внимание акушеры-гинекологи уделяют этой патологии в значительной степени из-за опасности злокачественного перерождения.

Эрозия шейки матки – термин, хорошо известный большинству женщин. Он не всегда точно отражает суть заболевания, а носит скорее собирательный характер. Что же такое эрозия?

Сначала напомним, что неизмененная шейка матки у здоровой женщины репродуктивного возраста покрыта двумя видами слизистой. Наружная поверхность – гладкая, блестящая, бледно-розовая, выстлана многослойным плоским эпителием, то есть поверхностным слоем клеток, что выстилает стенки влагалища. Он прочен, содержит вещества, необходимые для жизнедеятельности кисломолочных бактерий, обитающих во влагалище здоровой женщины. Внутренняя часть – шеечный канал ведет в полость матки. Он выстлан другим видом эпителия – железистым или секреторным, ярко-розовым, бархатистым. Этот эпителий вырабатывает слизь, заполняющую шеечный канал, необходимую для передвижения сперматозоидов в полость матки.

Таким образом шейка матки выполняет две важные функции: является барьером на пути инфекции в верхние отделы гениталий (матку, придатки) и участвует в процессе оплодотворения.

Среди заболеваний шейки матки истинная эрозия встречается нечасто. Буквально слово "эрозия" – "язва", иными словами – дефект эпителиальных покровов. Образование этого дефекта может быть следствием воспалительных заболеваний шейки матки (чаще вирусного, герпетического происхождения), ее травмы барьерными и химическими контрацептивами, следствием неумелого спринцевания. Изъязвление образуется и при раковом процессе.

Значительно чаще (у 10–15% женщин репродуктивного возраста) на шейке матки образуется псевдоэрозия, или эктопия. Для нее характерно разрастание секреторного эпителия за пределы шеечного канала на наружную поверхность шейки матки, что, как правило, обусловлено нестабильностью гормонального фона в период полового созревания.

Сама по себе эктопия – доброкачественное или, как говорят врачи, фоновое состояние. Однако оно таит в себе угрозу осложнений.

Во-первых, эктопия шейки матки становится "входными воротами" для хламидий, гонококков, вируса простого герпеса, поскольку секреторный эпителий не обладает защитной функцией.

Во-вторых, в кислой среде влагалища он долго существовать не может, и потому постепенно начинается процесс "самозаживления" эктопии, то есть замещения секреторного эпителия прежним – многослойным плоским.

Однако этот сложный многоступенчатый процесс не всегда идет доброкачественно. "Заживающая" эктопия – излюбленное место вируса папилломы человека. Передающийся половым путем, он вызывает различные заболевания шейки матки – от простых плоских кондилом до предраковых состояний (эпителиальных дисплазий) и рака шейки матки. В силу перечисленных причин отношение врачей к эктопии шейки матки всегда настороженное. Только у молодых нерожавших женщин с неосложненной эктопией врач может выжидать, постоянно наблюдая за процессом "самозаживления". Контроль за состоянием шейки матки осуществляется с помощью двух методов: цитологического, когда с ее поверхности берут мазки и исследуют под микроскопом, и кольпоскопического – осмотра ее специальным оптическим прибором. При выявлении подозрительных участков с поверхности шейки с помощью специального инструмента берут кусочек ткани для более глубокого – гистологического исследования. Результаты биопсии позволяют окончательно уточнить диагноз и определиться с выбором метода лечения.

ДИАТЕРМОКОАГУЛЯЦИЯ ("прижигание") с помощью высоких температур – старый, традиционный метод. В настоящее время применяется в основном для лечения доброкачественных эктопий у рожавших женщин. Следствием диатермокоагуляции может быть потеря эластичности шейки матки, что неблагоприятно для предстоящих родов. Длительность заживления – от 8 до 10 недель.

КРИОДЕСТРУКЦИЯ – более щадящий метод лечения эктопии путем воздействия на патологически измененный участок жидким газом. Отрицательные стороны криодеструкции – риск недостаточного промораживания тканей, из-за чего не обеспечивается гибель всех измененных клеток. Длительность заживления – также 8–10 недель.

ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛАЗЕРА – самый эффективный и современный метод лечения заболеваний шейки матки (от эктопий и плоских кондилом до предраковых заболеваний и начальных форм рака шейки матки). Этот световой скальпель обеспечивает заваривание мелких сосудов, высокую точность разреза, сохранение здоровых тканей, а заживление происходит в более короткие сроки без образования грубых рубцов. Лазерное оборудование недешево и требует от персонала специальных знаний, поэтому данный метод используется в крупных медицинских центрах. Длительность заживления – от 4 до 6 недель.

После любой из трех манипуляций определенный период нельзя жить половой жизнью: ее можно возобновить примерно за неделю до окончания срока заживления. Когда именно? В каждом конкретном случае это решает лечащий врач.

Когда-то практиковалось лечение эктопии и эрозии шейки матки тампонами с различными лекарственными веществами – маслом шиповника и облепихи, синтомициновой эмульсией и т. д. Такой метод себя не оправдал и сейчас не применяется. Исключение составляет лечение тампонами с ваготилом и другими средствами, вызывающими химическую деструкцию пораженной ткани, но и оно уступает диатермокоагуляции, криодеструкции и тем более – использованию лазера.

Г. Н. МИНКИНА,
доцент кафедры акушерства и гинекологии лечебного факультета Московского медицинского стоматологического института имени Н. А. Семашко

Фосамакс, вершитель судеб

Легендарная женщина Лиля Брик никогда не могла пожаловаться на отсутствие мужества. Ей не потребовалось занимать его и на закате жизни: недрогнувшей, по-видимому, рукой она остановила бег времени. Не смогла представить себя беспомощной, прикованной к постели. Причиной, принесшей мысль уйти, стал перелом шейки бедра, который в ее возрасте "за восемьдесят" не оставлял надежд на восстановление. Остеопороз... Нет, жизнь не должна им завершаться!

Остеопороз подстерегает женщин в постклимактерический период: исподволь, год за годом незаметно костная ткань истончается, разрушается, утрачивается. А с хрупкими костями – полшага до переломов: неловкий поворот, замерзшая лужица, подвернувшаяся нога... Подсчитано: 40% женщин после 50 лет угрожает перелом. Наиболее часты, коварны и тяжелы переломы позвоночника и шейки бедра.

Последний, например, требует обязательной госпитализации, операции, длительного лечения в стационаре и... немереных сил самой женщины. А где их черпать?.. Кроме того, что эта травма считается одной из самых "дорогостоящих" в медицине, очень трудно пережить ее морально: примерно половина пожилых пациенток остаются инвалидами. А в США определили: число страдающих от последствий перелома шейки бедра из-за остеопороза превышает число больных раком молочной железы, матки и яичников, вместе взятых. Неудивительно, что медиков во всем мире заботят профилактика и лечение остеопороза.

В мае 1996 года в Амстердаме состоялся всемирный конгресс по остеопорозу. Среди представленных материалов внимание специалистов привлекли исследования крупнейшей фармацевтической фирмы "Мерк, Шарп и Доум", ибо созданный здесь препарат ФОСАМАКС дает шанс больным остеопорозом женщинам с надеждой смотреть в будущее.

Официальное название этой работы американских медиков – "Исследования по предотвращению переломов". Своеобразный лечебный "марафон" начался в 1993 году.

Набралось 2027 женщин, страдающих остеопорозом, согласных три долгих года лечиться по рекомендациям производителей уникального препарата. Это были женщины из разных социальных слоев, с различным образованием и жизненным укладом. Общими были возраст (от 55 до 80 лет) и состояние здоровья – кроме остеопороза, у испытуемых не должно было быть серьезных заболеваний, чтобы обеспечить "чистоту" исследования. Проследили, чтобы одинаковыми были данные о плотности костной ткани шейки бедра.

ФОСАМАКС снижает риск переломов шейки бедра наполовину. ФОСАМАКС уменьшает вероятность так называемых клинических переломов позвоночника у больных остеопорозом на 57%. Эти цифры получены в специальных исследованиях, проведенных создателями ФОСАМАКСА в 11 медицинских центрах США.

Как обычно при исследованиях такого рода, пациенток разделили на две группы: одним давали ФОСАМАКС, другим – плацебо ("пустышку").

Прошло два года. 57% женщин, получавших ФОСАМАКС, избежали клинического перелома позвоночника, а половина по сравнению с контрольной группой – перелома шейки бедра. Кроме того, костная ткань у них ощутимо уплотнилась. На Амстердамском конгрессе было отмечено, что подобный эффект выявляется впервые.

ФОСАМАКС совсем скоро появится на прилавках российских аптек. Да, он недешев. Ну а во что обходятся последствия нелеченного остеопороза? Стоит задуматься и, если вам за 50, пройти специальное обследование у врача и проверить, нет ли "утечки" костной ткани. Не похищает ли недуг ваше будущее? Недаром, говоря об остеопорозе в предыдущих номерах "Здоровья", мы называли его молчаливым вором.

Остается добавить, что исследования по предотвращению переломов, о которых мы рассказали, завершились досрочно: за два года вместо запланированных трех из этических соображений. Результаты оказались настолько очевидно положительными, что медики посчитали невозможным оставлять без лечения женщин, получающих плацебо, когда уже есть лекарство, избавляющее от страданий, ломающих судьбу.

Лилия МИЛИЦКАЯ

Бойтесь кошачьих, болезнь приносящих!

Когда в семье ждут прибавления, ласковая и безобидная Мурка может невольно принести в дом горе, став причиной рождения тяжелобольного малыша.

ТОКСОПЛАЗМОЗ

Одноклеточный паразит "токсоплазма гондии" был рассекречен в 1908 году учеными Николем и Мансо. Под микроскопом они увидели довольно мирную картину – что-то вроде подвижных долек апельсина или полумесяцев с заостренными концами.

Токсоплазмы – большие неженки: не выносят высушивания, солнечного света, нагревания, а при комнатной температуре могут протянуть от силы 3 дня. Вот почему они спешат укрыться в клетках так называемых промежуточных хозяев – кроликов, свиней, мелкого и крупного рогатого скота, оленей, белок, лисиц, сусликов, кур, уток и голубей. В этот же ряд может попасть и человек, съевший недостаточно проваренное зараженное мясо, яйцо всмятку, сырое молоко, или работники зоопарка, зверофермы, мясокомбината, на чьей коже есть лазейки для инфекции – ссадины и порезы. Но чаще всего людей "награждают" токсоплазмозом именно кошки, в организме которых в конце концов обосновуются токсоплазмы: ведь половое размножение возможно для них лишь в кишечнике "хозяина" кошачьих кровей. Именно там беззащитные с виду "дольки" и "полумесяцы" одеваются в надежную броню, превращаясь в цисты, готовые ждать жертву на удобренной кисками земле хоть целый год.

СХЕМЫ ДВИЖЕНИЯ ТОКСОПЛАЗМ ОТ КОШКИ К ЧЕЛОВЕКУ

ПЕРВАЯ: *киски "удобряют" землю, песок в песочницах, траву, внося туда цисты – стойкую к внешним воздействиям форму жизни паразита. А поскольку кошки обожают кататься по земле и в пыли, цисты попадают на шерсть животных. Кошку погладили – вот вам и токсоплазмы. Заражения не произойдет, если вы сразу же вымыли руки с мылом, в противном случае может случиться беда.*

ВТОРАЯ: *домашние кошки съедают зараженное токсоплазмами сырое мясо (или трутся о мясной кусочек, "сажая" токсоплазмы на шерсть). Дальше по "накатанной" дорожке: кошечку ой как хочется погладить...*

Передают болезнь плоду женщины, заразившиеся токсоплазмозом во время беременности и перенесшие его в острой форме. У будущей мамы внезапно поднимается температура, увеличиваются лимфоузлы, на теле высыпают многочисленные пятнышки и небольшие плотные, возвышающиеся над кожей узелки – так называемые розеолы и папулы. Именно в этот момент токсоплазмы предпринимают марш-бросок из лимфоидной ткани кишечника в кровоток матери и через плаценту прорываются в сосуды ребенка, нанося разрушительный удар практически по всем органам формирующегося организма.

Если же беременная женщина переболела токсоплазмозом в скрытой или хронической форме, то есть у возбудителей не хватило сил для штурма кровеносного русла, можно считать, что повезло обоим – и матери, и ребенку. Значит, ее иммунная система, получив информацию о проникновении токсоплазм, еще до генерализации инфекции выработала антитела против "окопавшихся" в лимфоузлах токсоплазм и передала их через плаценту плоду, обезопасив от инфекции.

По этой же причине у матерей, перенесших острую форму токсоплазмоза, подтвержденного специальными анализами, риск заражения плода снижается с каждой последующей беременностью. Но так же как герпес и некоторые другие инфекции, токсоплазмоз может вернуться, если защитные силы организма ослаблены. Поэтому, готовясь стать мамами, такие женщины должны беречься от любых болезней, особенно от гриппа, респираторных и других инфекций, стрессов и переутомления.

ТОКСОПЛАЗМА И МЛАДЕНЕЦ

Зародившись, младенческая жизнь так хрупка, что внутриутробной инфекции без труда удается ее оборвать в первые месяцы или исковеркать, сформировав тяжелые уродства: водянку (гидроцефалию), отсутствие или очень маленькие размеры головного мозга, лишив конечностей, расщепив верхнее небо и губу, нарушив строение черепа, глаз.

Если заражение произошло в середине беременности, когда основные органы и системы плода уже в общих чертах сформировались, через 3–4 месяца внутриутробного противостояния инфекции дети рождаются больными хронической формой токсоплазмоза. В этом случае поставить диагноз врачам помогает так называемая триада Сейбина – характерное сочетание трех признаков: гидроцефалии, воспаления сосудистой оболочки и сетчатки глаз (хориоретинита) и известковых очагов, видимых на рентгеновских снимках головного мозга. Такие очаги (кальцификаты) образуются в местах гибели нервных клеток вокруг сосудов, где, проникая в мозг, токсоплазмы вызвали воспаление. Судороги, параличи, задержка психомоторного развития, слепота и глухота – вот чем в этом случае ребенок расплачивается за знакомство с "кошачьей" инфекцией.

Если же заражение было накануне родов, малыш появляется на свет больным токсоплазмозом в активной начальной стадии – с лихорадкой, сыпью, отеками, желтухой, увеличением печени и селезенки. Под угрозой находятся сердце, легкие, головной мозг и его оболочки – грозной тенью встают миокардит, пневмония, менингоэнцефалит.

ВНИМАНИЕ! Одних клинических проявлений для диагностики токсоплазмоза недостаточно: необходимо лабораторное подтверждение. Но из-за низкой способности детей вырабатывать антитела у них обычно не срабатывают характерные диагностические тесты: серологические реакции с сывороткой крови больного и кожная аллергическая проба. Поэтому, чтобы распознать болезнь, нужно обследовать не только малыша, но и маму.

ЛЕЧЕНИЕ

При острых проявлениях токсоплазмоза уничтожить атаковавших сосуды "десантников" врачам помогают комбинации сульфаниламидных препаратов с хлоридином и фолиевой кислотой. Так лечат и беременных женщин, у которых токсоплазмозная инфекция установлена или подозревается, и детей.

Если же болезнь перешла в хроническую форму, то есть "десант" возбудителей затаился под защитной оболочкой цист, "броню" пробьют антибиотики из ряда тетрациклинов, делагил, метронидазол. Гораздо труднее справиться с разрушительными последствиями инфекции, когда задета нервная система ребенка, – тогда лечение продолжается всю жизнь.

Будущей маме нужно пройти обследование на токсоплазмоз в женской консультации, если:

- **в прошлом были выкидыши или преждевременные роды;**
- **первый ребенок родился мертвым или с пороком развития;**
- **у беременной поднялась температура, увеличились лимфоузлы, появилась сыпь.**

КАК РАЗМИНУТЬСЯ С ТОКСОПЛАЗМОЗОМ?

Конечно, не изводить кошачий род под корень. Просто не трогайте, не гладьте кошек на улице и ребенку не разрешайте. Будущей маме лучше повременить заводить усатого питомца.

У вас есть домашняя кошка? Пусть так и живет в доме, иначе, возвращаясь с прогулок, она может прихватить с собой цисты токсоплазм. Регулярно показывайте ее ветеринару, не кормите сырым мясом и сырым молоком, держите кошачий туалет в чистоте, а приласкав свою Мурку, не забудьте вымыть руки!

Ирина КОВАЛЕВА, врач

Раздел ведет доктор медицинских наук, профессор В. М. СИДЕЛЬНИКОВА

Третий месяц беременности

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СЕБЕ

В конце третьего месяца с помощью ультразвукового исследования можно узнать, кого вы ждете. Так что придумывайте имя сыну или дочери и разговаривайте. Нежно, ласково – он слышит вас, запоминает ваш голос!

Наверное, вы уже почувствовали, что стали немного другой... В этот период действительно несколько меняются психологические реакции. Если в начале беременности вдруг накатывало желание поплакать, пожалеть себя (отчего – вы и сами ответить не могли), почувствовать, что близкие люди тоже жалеют и даже балуют вас, теперь во всем проявляются сдержанность и спокойствие.

Внешне ничего не изменилось, разве что тяжелее стала грудь, а окружающие отмечают в вашем взгляде, в выражении лица что-то, будто вы "уходите" от разговора, прислушиваясь к чему-то внутри себя. И это естественно: вы еще не ощущаете движений растущего ребенка, но уже связаны с ним мыслями и чувствами.

Особенности месяца

❖ *Происходит полное формирование плаценты. Именно она вырабатывает сейчас львиную долю женских гормонов прогестерона и эстрогенов, очень нужных в этот период для благополучного течения беременности.*

❖ *По-прежнему велико губительное воздействие на плод алкоголя, никотина, химических веществ – лаков, красок, растворителей. На 9–11-й неделе оно может привести к порокам развития мозга.*

❖ *Первый триместр (три месяца) беременности заканчивается. К этому времени новый организм уже сформирован. Теперь он будет расти и совершенствоваться.*

КРИТИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ

Плацента, усиленно вырабатывающая женские гормоны, еще в прошлый месяц как бы подхватила эту функцию у исчезающего желтого тела. А если она недостаточно созрела и плохо справляется с новыми обязанностями? Мы уже говорили о том, что начиная с 5-й недели у некоторых женщин вероятна угроза выкидыша из-за недостаточного поступления в организм необходимых гормонов. Эта угроза не миновала. Чутко прислушивайтесь к своему состоянию в 9–12-ю недели. Помните: нормальная беременность никогда не сопровождается болью. Должны насторожить:

❖ периодически возникающая боль в низу живота и в области поясницы;

❖ чувство давления на прямую кишку;

❖ повышенное отделение слизи из влагалища.

При наличии даже одного симптома немедленно ложитесь в постель, все физические нагрузки вам противопоказаны, только покой! Можно принять сразу 2 таблетки но-шпы или препарата магне B_6, обладающих спазмолитическим действием, "успокаивающих" мускулатуру и снижающих напряжение. Но если боль не проходит в течение 2–3 часов, покажитесь к врачу: затянувшееся состояние, которое специалисты называют угрозой прерывания беременности, очень опасно для плода.

Внимание! Если появились кровянистые выделения – не ждите ни часа! Сразу же идите в женскую консультацию! Ведь даже в этом случае можно избежать самопроизвольного выкидыша. Не надейтесь на советы знакомых и родных. Если в прошлом были аборты или выкидыши, в этот месяц придется ограничить физическую нагрузку (в том числе и половую близость).

КОЕ-ЧТО О РАННЕМ ТОКСИКОЗЕ

Порой в быту его считают чуть ли не нормой: кого, мол, в период беременности не тошнит? Не успокаивайте себя. Если так называемые субъективные симптомы беременности (тошнота, слюнотечение, рвота) усиливаются, нужна помощь! Токсикоз 1-й половины беременности мучит не только вас, это состояние существенно отражается на развитии ребенка. Дело в том, что при повторяющейся рвоте ваш организм обезвоживается – и, значит, приток к плоду питательных веществ резко нарушается. А ведь именно сейчас идет рост головного мозга!

Отчего случается ранний токсикоз? В список гормонов, вырабатываемых плацентой, входит плацентарный лактоген. Он очень активно влияет на метаболизм (обмен веществ) – повышает мобилизацию жирных кислот и уменьшает синтез белков в организме женщины. Таким образом увеличивается запас аминокислот, идущих на "постройку" детских тканей. В результате плацента и плод начинают "управлять" обменом веществ материнского организма, заставляя удовлетворять свои нужды. Эти процессы, да к тому же все усиливающиеся, вызывают дезадаптацию: неспособность организма приспособиться к своему "новому положению". Это и есть токсикоз 1-й половины беременности.

Кроме появляющихся тошноты и рвоты, у мамы может уменьшаться вес, а кожа становиться сухой, дряблой. Появляются слабость, сонливость. Что делать?

Не ждите улучшения сложа руки. Это чревато развитием тяжелого токсикоза, когда рвота становится очень частой. С появлением первых же симптомов обратитесь к акушеру-гинекологу. Обычно вовремя начатая терапия позволяет быстро ликвидировать неприятности. В этот период очень полезны прогулки. Питаться лучше дробно, небольшими порциями, причем пища должна быть негорячей и доставлять удовольствие. Регулярно взвешивайтесь, и если вес резко снижается – это сигнал бедствия. Может появиться неукротимая рвота. Доводить до этого нельзя, а потому срочно обращайтесь к врачу.

Иногда измученная тяжелым токсикозом 1-й половины женщина задумывается об аборте. Гоните от себя эти мысли. Ведь при следующей беременности токсикоз имеет обыкновение повторяться, причем в еще более тяжелой форме.

Даже если на вашу долю и выпали трудности – будьте стойки. Ребенок, который ни на минуту не перестает расти и развиваться, движения которого вы совсем скоро ощутите, – это ни с чем не сравнимая радость, ваше будущее.

СЛЕДИТЕ ЗА КИШЕЧНИКОМ!

Наполненная прямая кишка давит на матку, что очень нежелательно, поэтому стул должен быть ежедневно.

В первый триместр запоры не редкость. Предупредить их помогут черный хлеб, свежие фрукты и овощи, особенно отварная свекла, квашеная и свежая капуста, чернослив. Хорошее послабляющее действие оказывает стакан воды, выпитый натощак маленькими глотками, или стакан кефира на ночь. А вот принимать слабительные и ставить клизмы без совета с врачом не рекомендуется. И уж тем более это противопоказано женщинам, у кого раньше были выкидыши. Клизма, к примеру, может повысить тонус мускулатуры не только кишечника, но и матки.

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Его назначают в конце 12-й недели, чтобы оценить течение беременности. Может так случиться, что после процедуры вам скажут, что срок беременности больше, чем получается по вашим расчетам, примерно на 2 недели. Удивлены? Все дело в том, что УЗИ определяет не срок, а размеры плода. День овуляции (выхода созревшей яйцеклетки из яичника) и день оплодотворения у каждой женщины индивидуальны, и установить момент зачатия с точностью до дня трудно. Поэтому точкой отсчета беременности принято считать первый день последней менструации.

С помощью УЗИ можно определить пол ребенка. При некоторых наследственных заболеваниях это просто необходимо. К тому же многие хотят заранее знать: сына или дочь нянчить им через полгода?

Через шесть месяцев вы заглянете в его глаза.

9–12-я недели: ОН УЖЕ УМЕЕТ ГЛОТАТЬ

И не только! К концу третьего месяца внутриутробной жизни ребенок двигает ручками и ножками, сжимает кулачки, поворачивает головку, открывает рот, глотает, даже пробует сосать свой собственный пальчик.

9-я неделя. Совершенствуется строение лица: оно уже совсем похоже на человеческое. Формируются твердое небо, рот. Продолжают развиваться внутренние органы, особенно интенсивно печень, что очень важно, ибо до 20-й недели именно печень – основной кроветворный орган ребенка. Идет активный рост мышц на ручках и ножках, связочного аппарата. Теперь плод в состоянии двигаться. Движения пока можно назвать хаотичными: основной их координатор – мозжечок еще не созрел.

10-я неделя. Завершилось развитие глаз, но они еще закрыты крохотными веками. Нос, уши, губы доведены природой до человеческого "стандарта". Самое главное – завершилось формирование рта и всего кишечного тракта: удлиняется, закручивается в петли кишечник, "оформляется" прямая кишка. Теперь ваш ребенок уже может глотать. Сформированы оба полушария головного мозга, начинает развиваться мозжечок. Скоро ребенок будет двигаться не хаотично, а плавно, реагируя на движения матери и внешние шумы.

11-я неделя. Продолжается окостенение скелета. Начинает формироваться голосообразующий аппарат. Но голосовые связки пока не в состоянии вибрировать: слишком нежны! Разрастаться, уплотняться им – в последующие месяцы. Дальнейшее развитие получают эндокринные железы, почки, печень. Формируются лимфоузлы.

12-я неделя. Гораздо четче можно прослушать сердцебиение плода. Конечно, стетоскопу, к которому мы привыкли, это не под силу – нужен специальный ультразвуковой стетоскоп. Он зафиксирует 130–150 ударов в минуту – вот как "частит", как активно работает крохотное неутомимое сердечко! Он полон сил и энергии, этот малыш!

Его рост к концу третьего месяца – 9 см.

КУПАНИЕ МАЛЫША

Ежедневное купание ребенка требуется не только для чистоты. Оно стимулирует функции кожи, циркуляцию крови, развивает нервную систему и психофизическую моторику ребенка. Когда купать – утром или вечером? – решайте сами, но делать это нужно обязательно до кормления (чтобы не было срыгивания) и пока малыш не голоден. Важно, чтобы "водная процедура" не была ему неприятна, а доставляла только удовольствие. Заранее подготовьте все необходимое, чтобы не отвлекаться и не отходить от ребенка во время купания. Никогда, ни при каких обстоятельствах не оставляйте малыша в ванночке одного. Если вам понадобится ответить на телефонный звонок или подойти к другому ребенку, заверните его в полотенце и возьмите с собой!

Для купания понадобятся детская ванночка, полотенце, мягкая ровная поверхность для пеленания (например, толстое полотенце, расстеленное на столе), теплая пеленка, ватные палочки, чистый подгузник и еще – средства детской гигиены, которые вы будете использовать во время и после купания. Мы рекомендуем приобрести специально разработанные с учетом особенностей детской кожи средства Johnson's Baby, выпускаемые фирмой "Джонсон и Джонсон" – мыло, шампунь, пену для купания, очищающий лосьон, масло и крем.

Вода в ванночке должна быть теплой (37°) и покрывать плечики ребенка, когда он находится в полусидячем положении.

Начинайте купание с мытья головы. Заверните малыша в теплую пеленку или полотенце. Держите его на одной руке, поддерживая головку, другой осторожно полейте на нее немного воды. Для мытья волос и головы идеально подходит шампунь Johnson's Baby: благодаря уникальной запатентованной формуле "Нет больше слез" он не вызывает раздражения, даже если попадет в глаза.

Положите ребенка спинкой себе на колени и осторожно вытрите голову полотенцем.

Затем разверните малыша и опускайте в ванну: одна рука лежит под детской головкой и плечами, другая – под попкой и бедрами. Погрузив малыша в ванну, всегда поддерживайте его одной рукой. Другой, свободной, мойте массирующими движениями, следя, чтобы мыло не попадало на личико. Надо знать, что при частом купании даже специальное детское мыло может вызвать сухость кожи. Поэтому лучше пользоваться средствами, не содержащими мыла вообще, – например, пеной для купания Johnson's Baby. А если вы все-таки использовали мыло, смывайте его особенно тщательно.

Двух-трех минут купания для младенца вполне достаточно. Поднимайте его из воды, свободной рукой поддерживая спинку. Затем окатите заранее приготовленной чистой водой из большой кружки или ковшика, положите на пеленальный столик и протрите все складки – на шейке, в паху, в области пупка и под мышками. Ватными палочками промокните внутри нос и ушные раковины.

Затем насыпьте на ладонь немного присыпки Johnson's Baby и аккуратно распределите по коже малыша (не насыпайте сразу на тело!). Она поможет предотвратить трение и поглотит избыточную влагу.

Если кожа ребенка имеет склонность к сухости или на ней образуются корочки (как при себорейном дерматите), протрите такие места маслом Johnson's Baby – оно эффективно увлажняет кожу, хорошо впитывается и не затрудняет естественного "дыхания" кожи.

К сожалению, даже при самом тщательном уходе на кожице ребенка время от времени от соприкосновения с пеленками или подгузником может появиться сыпь. Раздраженную кожу обработайте кремом Johnson's Baby: он создает барьер против микробов, вызывающих раздражение, лишней влаги. Помните только, что наносить на один и тот же участок и крем и присыпку не следует.

Не спешите с подгузником и пеленками, оставьте малыша свободно поболтать в воздухе ножками. И кожа его пусть "подышит". А потом... Многие дети устают после купания и предпочитают игре короткий сон. И если уже подошло время кормления – не торопитесь будить этого соню. Дайте ему немного отдохнуть .

Johnson's baby - лучший выбор для Вашего малыша.

Нежная кожа Вашего ребенка очень чувствительна к внешним раздражениям. Поэтому для ухода за ней необходимы самые мягкие средства. Johnson's Baby - это идеальная мягкость для Вашего малыша. Мягкость Johnson's Baby проверена клинически, что позволяет использовать продукцию Johnson's Baby для ежедневного ухода за детьми любого возраста, начиная с самого рождения, и не приводит к раздражениям или иным отрицательным последствиям.

КЛИНИЧЕСКИ ПРОВЕРЕННАЯ® МЯГКОСТЬ

Присыпка Johnson's Baby эффективно уменьшает раздражения, возникающие при трении кожи внутри кожных складок или о ткань. Присыпка Johnson's Baby впитывает излишки влаги и предохраняет кожу малыша от раздражения при использовании пеленок. Насыпьте небольшое количество присыпки на руку и нанесите на кожу Вашего малыша.

Очищающий лосьон Johnson's Baby - эффективное и мягкое средство для очищения кожи от загрязнений. Очищающий лосьон Johnson's Baby содержит специальные увлажнители, которые делают кожу мягкой и нежной. При использовании нанесите небольшое количество очищающего лосьона на ватку и протрите кожу малыша.

Высокорафинированное минеральное масло Johnson's Baby эффективно смягчает и увлажняет кожу ребенка. Масло Johnson's Baby не закрывает пор, сохраняя свободное дыхание кожи. Применяйте масло Johnson's Baby после купания и при смене пеленок, а также при массаже. При себорейном дерматите рекомендуется смазать сухие корочки на голове ребенка маслом Johnson's Baby на ночь, а утром промыть шампунем Johnson's Baby.

Крем Johnson's Baby увлажняет и защищает нежную кожу ребенка. Рекомендуется для предотвращения раздражения и сыпи, возникающей при использовании пеленок (потницы). Крем Johnson's Baby легко впитывается, сохраняя кожу мягкой.

Мыло Johnson's Baby предназначено для мягкого очищения чувствительной кожи. Содержит кокосовое масло для смягчения кожи.

Пена для купания Johnson's Baby - идеально мягкое средство для частого купания малыша. Благодаря запатентованной формуле "Нет больше слёз" она не раздражает и не сушит кожу даже при частом использовании и не вызывает слез при попадании в глаза ребенка. Для купания малыша добавьте несколько капель пены для купания Johnson's Baby в ванну или нанесите на губку.

Ватные палочки Johnson's идеально помогут Вам очистить и высушить кожу в самых труднодоступных местах на теле ребенка: между пальцами ног и рук, вокруг глаз, ушей и носа.

Шампунь Johnson's Baby обеспечивает эффективный и мягкий уход за волосами и кожей головы. Шампунь Johnson's Baby быстро и легко намыливается, образуя обильную пену. Благодаря запатентованной формуле "Нет больше слёз", шампунь Johnson's Baby не раздражает глаза ребенка.

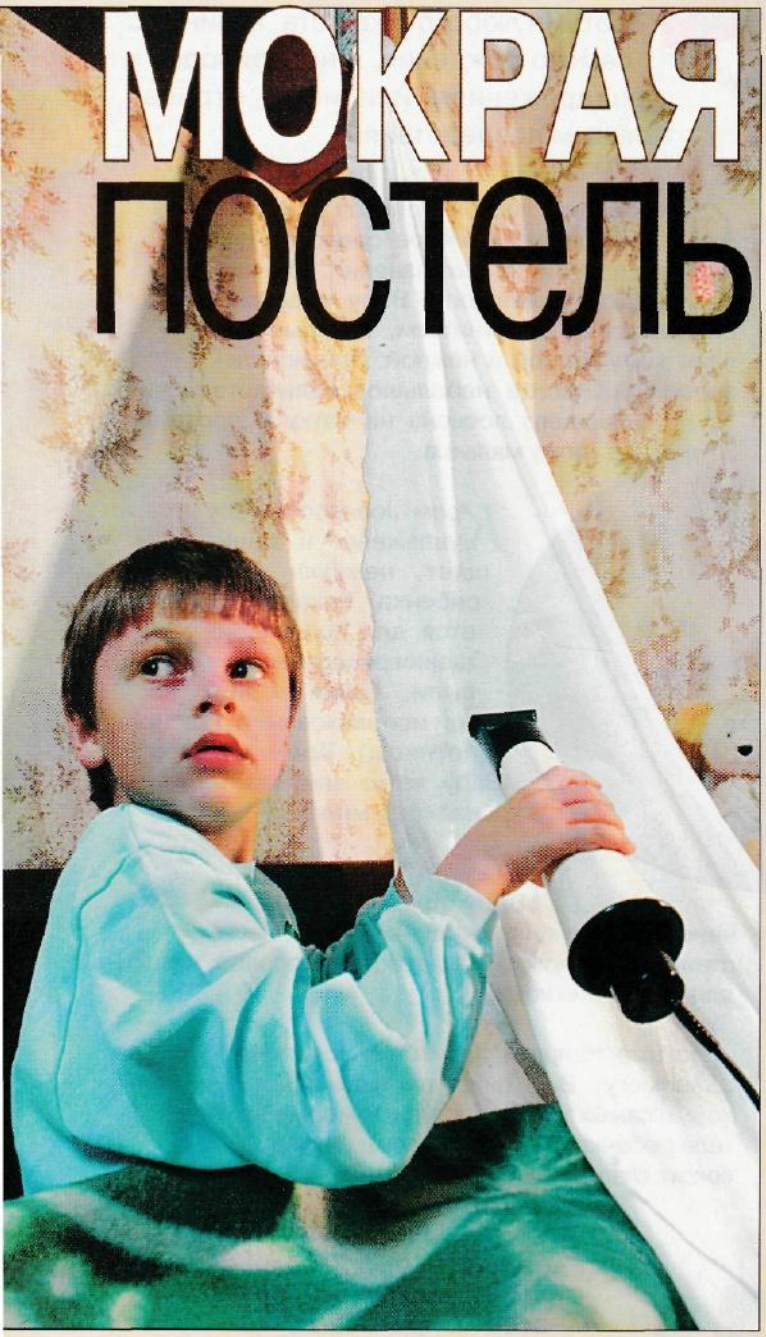
Каждая мама хочет, чтобы ее малыш был здоровым и счастливым. Поколения людей во всем мире знают, как лучше достичь этого. Johnson's Baby сохранит кожу Вашего малыша здоровой и мягкой, подарив и ему, и Вам настоящую радость. Доверьте заботу о коже Вашего ребенка Johnson's Baby и Вы обязательно убедитесь в этом сами.

Джонсон и Джонсон

© Johnson & Johnson 1996

4 мальчика и 2 девочки из каждых 100 детей старше четырех лет, включая младший школьный возраст, встречают утро ощущением холода, чувством стыда, страхом перед наказанием и жутким отчаянием: "А вдруг все узнают?!"

МОКРАЯ ПОСТЕЛЬ



Маме же предстоят новая стирка и старые переживания... особенно если она скрывает болезнь ребенка от окружающих. Невропатологи и урологи прекрасно знают о таких "подпольных" больных и считают, что детей, страдающих энурезом – непроизвольным мочеиспусканием во сне, больше, чем говорит официальная статистика. А между тем повода для пессимизма нет. Давайте разберемся в причинах, выявим следствия и приложим усилия...

ПРИЧИНЫ ЭНУРЕЗА

❖ **Психогенные нарушения:**

– испуг,

– привыкание к новой обстановке на даче, к детскому саду или школе,

– появление другого ребенка в семье,

– частые ссоры или развод родителей.

В этих ситуациях подсознательно появляется стремление "вернуться" в младенчество, когда мокрые пеленки были делом привычным и мама сразу же подходила их менять, все бросая, ласково разговаривала. Вот и сейчас ребенок, даже если с виду спокоен и всем доволен, пытается привлечь мамино внимание к переживаниям, о которых еще не умеет или не в силах рассказать. Долг взрослых – прислушаться к тревожному сигналу и понять причину. Иногда это перевозбуждение после дня рождения, похода в цирк, покупки долгожданной игрушки, будоражащего воображение фильма, страшной сказки на сон грядущий.

❖ **Дефекты воспитания.** Вовремя не выработаны так называемые навыки опрятности.

После рождения мочеиспускание осуществляется автоматически, но уже в полгода малыш ощущает беспокойство перед тем, как намочить пеленку. Если родители не высаживают ребенка на горшок, полагаясь на памперсы, они не дают сформироваться условному рефлексу.

> С появлением одноразовых подгузников страдающих энурезом детей стало больше! Чтобы и ваш не попал в их число, уже с полугода приучайте его к горшку!

❖ **Наследственность**. Риск заболеть ночным энурезом выше, если в семье уже кто-то им страдал, если были случаи неврозов, психопатии, алкоголизма и эпилепсии.

❖ **Минимальная мозговая дисфункция** после перинатальной энцефалопатии, проявляющаяся головной болью, чрезмерной возбудимостью или, напротив, повышенной утомляемостью и плаксивостью ребенка.

Ранимая нервная система из-за переутомления, стресса или обычной простуды может потерять контроль за мочеиспусканием во сне. Такого ребенка желательно оберегать от травмирующих ситуаций, закаливать, 1–2 раза в год показывать невропатологу и четко выполнять все его советы.

❖ **Сопутствующие заболевания.** Аденоиды, хронический тонзиллит, глистные инвазии, грыжи, болезни почек, желудка, кишечника и другие детские страдания порой заявляют о себе ночным энурезом.

> Когда в спящем мозге, кора которого не воспринимает раздражения от нормально работающих органов, начинают "барабанить" импульсы из очага болезни, немногие оставшиеся "на страже" нервные центры просто-напросто "не слышат" робкого сигнала мочевого пузыря. И тогда он "дает течь".

Не удивляйтесь, если педиатр направил больного энурезом ребенка к оториноларингологу и другим специалистам, а анализ мочи попросил дополнить исследованием крови и кала на яйца гельминтов. Не исключено, что недержанием мочи организм сигнализирует о развивающейся болезни, а задача медиков – найти ее и устранить.

❖ **Болезни мочеполовой системы** в некоторых случаях могут проявляться непроизвольным мочеиспусканием во сне:

● у мальчиков при сужении крайней плоти (фимозе) или мочеиспускательного канала, наклонности к эрекциям при легком дотрагивании до полового члена;

● у девочек при вульвовагините, зиянии входа во влагалище, гипертрофии клитора.

> Больному энурезом мальчику требуется осмотр уролога, девочке – гинеколога.

❖ **Миелодисплазия.** Неправильное развитие поясничных сегментов спинного мозга, отвечающих за работу мочевого пузыря, иногда становится причиной неподдающегося лечению энуреза. Снимок поясничного отдела позвоночника и электронейромиография помогают врачам обнаружить это заболевание и решить вопрос о возможной операции на позвоночнике.

В зависимости от причины ночного энуреза и состояния нервной системы ребенка врачи обычно выделяют два вида недержания мочи.

НЕВРОТИЧЕСКИЙ ЭНУРЕЗ возникает после внезапного эмоционального потрясения или в затяжной психотравмирующей ситуации у ребенка, который до этого момента был совершенно здоров и просыпался сухим. Такое расстройство мочеиспускания часто сочетается с другими проявлениями невроза: заиканием и тиком (непроизвольным подергиванием век или гримасничанием из-за быстрых сокращений мышц лица).

Обычно невротический энурез развивается у робких, мнительных, пугливых, неуверенных в себе детей с глазами "на мокром месте". Они отчаянно переживают свою болезнь, засыпают с трудом, спят тревожным поверхностным сном, иногда даже просиживают ночи напролет на горшке, чтобы постель осталась сухой.

Чем "моложе" невротический энурез, тем проще с ним бороться: достаточно избавить ребенка от его тревог, внушив уверенность в собственных силах и в том, что он по-прежнему в состоянии контролировать себя во сне.

НЕВРОЗОПОДОБНЫЙ ЭНУРЕЗ связан

● с задержкой формирования нервных механизмов, контролирующих работу мочевого пузыря: так бывает при мозговой дисфункции или чрезмерном увлечении памперсами, помешавшими становлению навыков опрятности, – тогда ребенок мочится в постель и выйдя из младенческого возраста;

● с повреждением нервной регуляции мочеиспускания из-за инфекций, отравлений, после заболеваний мозга и других органов, – тогда с началом болезни ребенок теряет уже выработанную привычку оставаться сухим до утра.

В обоих случаях неврозоподобного недержания дети спокойно относятся к ночным неприятностям, а желание избавиться от них, без которого врачу трудно рассчитывать на успех, зачастую возникает лишь к подростковому возрасту.

Понаблюдайте, насколько крепко спит ваш ребенок: это важно знать, чтобы определить тип энуреза и подобрать ключ к лечению. В отличие от страдающих бессонницей "невротиков" больные неврозоподобным недержанием обычно спят мертвым сном – медики называют его профундосомнией, причина которой – в нарушении биоритма "сон–бодрствование". При этом сторожевой центр в коре головного мозга засыпает "на боевом посту" и не реагирует на сигналы мочевого пузыря.

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ ЭНУРЕЗОМ РЕБЕНКУ?

В запасе у врачей есть немало способов: комбинации лекарств, укрепляющих нервную систему, успокаивающих и регулирующих глубину сна, диета, гипноз и электросон, физиотерапия, иглоукалывание. Но чтобы назначенное лечение "сработало", нужна соответствующая обстановка. И тут все зависит от родителей: сумеют ее создать – выздоровление гарантировано!

● Никогда не ругайте и не наказывайте ребенка за мокрую постель. В лучшем случае – не добьетесь ничего, в худшем – усугубите проявления невроза.

● Сделайте так, чтобы сын или дочь очень захотели избавиться от болезни и поверили, что это в их силах. Пообещайте в награду то, о чем давно мечталось: игрушку, коньки, велосипед. И купите "авансом" – пусть подарок будет стимулом для дальнейших свершений.

● Желательно, чтобы ужин был за 3 часа до сна. Примерное меню: котлета с гречневой кашей, яйцо, хлеб с маслом. От кефира, молока и сваренных на нем каш, овощей и фруктов вечером нужно отказаться: в них много воды, а кефир и яблоки к тому же обладают мочегонным действием.

● Ужин запивают несколькими глотками особого чая, помогающего при недержании мочи: вместо заварки возьмите в равных количествах смесь зверобоя и тысячелистника. По чашке такого чая ребенку хорошо выпивать за завтраком и в обед.

● После ужина лучше больше не пить. Но если одолела жажда, что делать – напоите.

● Перед самым сном предложите кусочек сыра или несколько подсоленных орешков: это поможет задержать жидкость в тканях и не дать ей переполнить мочевой пузырь.

● За час до сна и перед тем, как лечь спать, ребенок (даже если он не испытывает в этом особой потребности) должен сходить в туалет "по маленьким делам".

● Ставьте рядом с постелью горшок. Возраст в данном случае значения не имеет: кому захочется брести сонным в туалет, натыкаясь в темноте на стулья и шкафы!

● На ночь включайте в детской комнате ночник: многие дети боятся темноты, но не все говорят об этом родителям. Страх может помешать встать с постели "по нужде".

● Приподнимите конец детской кровати, подложив под ножки дощечки высотой 5–7 см, чтобы уменьшить давление органов брюшной полости на мочевой пузырь.

● Никаких изнеживающих пуховиков и мягких матрасов! Постель должна быть достаточно жесткой, чтобы не возникло соблазна залеживаться в ней.

● Перед сном погладьте малыша по голове и скажите примерно такое напутствие: "Тебе хорошо. Тебя любят папа и мама. Когда захочешь пописать – встанешь с кровати, сядешь на горшок, а потом ляжешь и будешь спать спокойно. До самого утра". Если эта фраза сработала, утром обязательно похвалите его, если нет – не показывайте своего огорчения, скажите, что получится в другой раз.

● Не будите ребенка в туалет среди ночи. Во-первых, прерывая сон, вы мешаете отдыху нервной системы, необходимому для выздоровления. Во-вторых, зная, что разбудят, он наверняка проспит "ответственный момент". Поэтому пусть надеется на себя, а не на вас.

● Всем больным ночным энурезом детям, и детсадовцам, и подросткам, полезно прикорнуть в обед. При невротическом недержании час-другой дневного сна успокаивает и восстанавливает нервную систему, а при неврозоподобном делает ночной сон не таким глубоким, помогая сторожевому центру коры головного мозга услышать "голос" мочевого пузыря.

Н. И. АНДРИЕНКО,
детский невропатолог

ПРИВИВКИ при аллергии

У вашего ребенка проблемы с иммунитетом? Значит, ему не менее, а даже более, чем здоровым детям, нужны прививки. Родителям же необходимо знать, когда лучше всего его вакцинировать, чего при этом опасаться, а что можно и "не замечать".

Все прививки детям с аллергическими реакциями желательно делать в периоды ремиссии – когда аллергия отступает. При поллинозах это время приходится на позднюю осень и зиму – ведь тогда нет провоцирующей аллергию пыльцы растений. Перед каждой вакцинацией покажите ребенка аллергологу и передайте его заключение участковому педиатру.

Желательно вводить все вакцины на фоне приема одного из антимедиаторных (антигистаминных) препаратов, которые назначают на 4–5 дней до и на столько же после вакцинации. И хотя некоторые специалисты считают, что эти лекарства могут тормозить формирование специфического иммунитета, исследования, проведенные в НИИ вакцин и сывороток имени И. И. Мечникова, показывают, что такая терапия снижает риск развития тяжелых аллергических реакций.

ПОСЛЕ ПРИВИВКИ НЕ ПУГАЙТЕСЬ...

...ТЕМПЕРАТУРЫ. В первые часы после вакцинации (а при введении вирусных вакцин – против кори и паротита через 7–12 дней) она может подняться до 38,6°. И это нормально. Жаропонижающие препараты давать не нужно. Просто заваривайте чай крепче обычного и поите ребенка 2–3 раза в день или почаще. Через три дня температура нормализуется.

Сбивать ее необходимо, только если столбик ртути поднялся выше 38,6°. Лучший способ: протрите ребенка водкой или спиртом, наполовину разбавив его водой. Не помогает? Дайте отечественные анальгин или парацетамол (в импортные, типа детского панадола, входят сиропы на растительной основе и другие компоненты, которые могут способствовать обострению аллергии).

...ИНФИЛЬТРАТОВ. Иногда на месте прививки через 6–8 часов возникает небольшое (размером до 2 см в диаметре) уплотнение в мышце или покраснение, не сходящее 5–10 дней. Не накладывайте ни повязок, ни компрессов, не прогревайте! Нанесите йодную сеточку и попросите участкового педиатра назначить на этот период один из антигистаминных препаратов. Обычно их принимают 2–3 раза в день.

"ОСТРЫЕ" УГЛЫ

1. СЫПЬ, ПЯТНА, ЗУД. Чрезвычайно редко, но они возникают – в основном у детей, привитых вне ремиссии. Аллергия обостряется на неделю или две. Ребенка надо сразу показать аллергологу или педиатру.

И все-таки обострение после одной прививки – не повод для отвода от других. Опыт работы нашего московского клинического Центра иммунопрофилактики детских инфекций свидетельствует: при соответствующей подготовке последующие прививки проходят благополучно.

2. СТРАХ. В негативной реакции детей на прививки нередко повинен страх родителей. Ребенок многого не понимает, и зачастую его ощущения становятся отражением ваших опасений, проскальзывающих в интонации, жестах, выражении лица. И если вы привели сына или дочь на прививку, не обсуждайте в их присутствии вероятные осложнения и услышанные от кого-то "жуткие" истории о последствиях вакцинации.

3. СОПУТСТВУЮЩИЕ БОЛЕЗНИ. Аллергия сочетается порой с другими заболеваниями, чаще всего с поражением центральной нервной системы. Тогда перед прививками проконсультируйтесь еще и у невропатолога.

4. СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ИММУНОТЕРАПИЯ. Бывает, врач назначает вакцинацию в тот момент, когда ребенок, страдающий бронхиальной астмой, астматическим бронхитом, получает курс специфической иммунотерапии: ему вводят в определенной дозировке и последовательности аллергены – экстракты, помогающие надолго избавиться от аллергии. В такой ситуации надо прервать курс лечения перед прививкой и возобновить его через месяц.

5. КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ ГЕПАТИТОМ. Родители часто спрашивают: можно ли с профилактической целью вводить детям-аллергикам гаммаглобулин и иммуноглобулин, если был контакт с больным гепатитом (например, в школе). Да, можно, но под защитой антигистаминных препаратов.

6. АЛЛЕРГИЯ У РОДИТЕЛЕЙ. Ее проявления не дают повода утверждать, что прививки нанесут вред вашему сыну или дочери. Вы можете попросить участкового врача назначить ребенку в период вакцинации антигистаминные препараты – как говорится, на всякий пожарный случай. Если педиатр сочтет необходимым, он сделает такое назначение.

Первую неделю после прививки особенно тщательно следите за питанием малыша: никаких отступлений от предписанной врачом диеты!

М. КОСТИНОВ,
заведующий лабораторией вакцинопрофилактики и иммунотерапии аллергических заболеваний НИИ вакцин и сывороток имени И. И. Мечникова, руководитель клинического Центра иммунопрофилактики детских инфекций

Вместе справимся с ОРВИ

“Моя трехлетняя дочка часто простуживается. Надо полоскать горло, но заставить ее это делать невозможно! Как научить ребенка такой простой процедуре?”

Е. Гребешкова, пос. Шурма Кировской области

Конечно, маленький ребенок не сразу сумеет разобраться что к чему. А если требовать подчинения, повышать голос и тем более наказывать, можно надолго отбить охоту “прочистить горлышко”. Не нужно скандалов. Просто потребуются кое-какие ваши усилия, возможно, придется привлечь и других членов семьи – папу, бабушку.

Дайте каждому по стакану теплой воды, и все вместе полощите горло вокруг тазика или ванны. Демонстрируйте, как вы все хорошо это делаете – запрокидывайте голову, громко булькайте. Для малыша это будет игрой, а скоро он сможет и сам – по вашему предложению – скопировать взрослых. Сначала в стакан наливайте простую воду, потом – некрепкий отвар ромашки и шалфея. На первых порах особенно важно, чтобы жидкость не была неприятной ребенку.

Однако имейте в виду, что у некоторых детей (да и у взрослых тоже) силен так называемый глоточный рефлекс, и даже легкое раздражение глотки (и полоскание в том числе) вызывает позыв к рвоте. Если дело обстоит именно так, настаивать на долгой процедуре не следует. Лучше пусть ребенок полощет горло понемногу, но часто.

“Подскажите, что делать, если маленький ребенок не умеет откашляться?”

В. Письменная, Сумы

Поможет дренажный массаж. Его нужно делать несколько раз в день, только не после еды.

Положите малыша животом себе на колени поперек – так, чтобы грудь и голова свешивались вниз. Сложенной в щепоть рукой осторожно постукивайте его по спине и бокам. После этого обычно мокрота хорошо отходит.

“В детстве, когда мы начинали кашлять, мама нам с братом всегда ставила горчичники. Очень хорошо помогало.
А мой восьмилетний сын от горчичников кашляет еще больше, да как-то сухо. Я давно это заметила и исключила их из противопростудных мер. Но что-то делать надо?”

И. Меновская, Тюмень

Лекарственные препараты (бронхорасширяющие, отхаркивающие) назначит врач. Хорошо помогает при кашле отвар корневища девясила высокого. Столовую ложку измельченного сырья залейте стаканом кипятка, закройте крышкой и нагрейте на кипящей водяной бане полчаса. Оставьте остывать 10–15 минут, процедите, отожмите распаренные корневища и долейте кипятком до первоначального объема. Давайте ребенку по столовой ложке 4–5 раз в день за час до еды.

Прекрасно смягчает кашель щелочное питье. Можно приготовить его двумя способами.

МОЛОКО С ПИЩЕВОЙ СОДОЙ. В стакан горячего молока положите половину чайной ложки пищевой соды. Пусть ребенок пьет его теплым по столовой ложке 3 раза в час в течение дня. Главную роль играет частота приема.

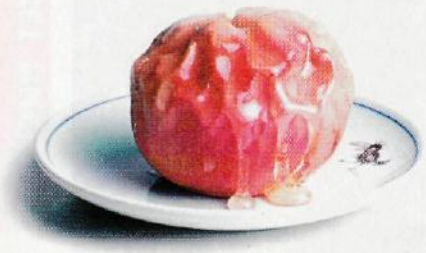
МОЛОКО С БОРЖОМИ. Того и другого нужно взять по полстакана и смешать теплыми. Принимать так же, как молоко с содой.

Если плохо переносятся горчичники, помогут ножные и ручные ванночки. Горячая вода улучшает кровоснабжение, помогает снять спазм бронхов. Маленьким детям (один-два года) лучше делать ножные ванночки, детям постарше – и те, и другие. Температура воды сначала должна быть не выше 38°, затем, постепенно и осторожно доливая горячую воду, доведите ее до 41°.

Родители не всегда знают, как делать ручные ванночки: налейте в небольшой тазик воды столько, чтобы ребенок мог опустить туда руки до локтя. Положите в воду плавающие игрушки, чтобы процедура была похожа на игру. Следите только, чтобы малыш не вынимал рук из воды положенное время – 5–7 минут.

М. НЕВЗОРОВА,
врач-педиатр

Дискинезия желчных путей у ребенка



В основе этого заболевания – нарушение моторики (двигательной функции) желчного пузыря и желчных протоков, в результате которого происходит изменение желчеобразования, желчеотделения и застой желчи. Она и ее компоненты начинают неправильно циркулировать в печени и кишечнике. Это приводит к снижению активности пищеварительных ферментов, что в свою очередь препятствует нормальному всасыванию многих жизненно необходимых веществ, в первую очередь жирорастворимых витаминов. Дискинетические расстройства у детей бывают двух видов: гиперкинетические и гипокинетические. В первом случае тонус желчного пузыря повышается, сфинктеры сжимаются, и желчь не может попасть в двенадцатиперстную кишку. При гипокинетической форме дискинезии стенки желчного пузыря и желчных путей, наоборот, расслаблены, и отток желчи замедлен. Дети, страдающие и той, и другой формой заболевания, нуждаются в диете. Мало того, это один из главных компонентов лечения! Чтобы наступило улучшение, нужно придерживаться диеты не менее полугода.

ЗАПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ!

При дискинезии желчных путей ребенок должен есть 4–5 раз в день, небольшими порциями.

Исключаются:

все бульоны (мясные, куриные, грибные, рыбные); жареные, жирные и острые блюда; тугоплавкие жиры (свиной, бараний, утиный, гусиный); копчености и соленья; орехи, грибы, горох, бобовые, черный хлеб (из-за содержащейся в них грубой клетчатки); "острые" овощи – репа, редька, лук, чеснок, редис; из круп – пшено (оно имеет плотные клеточные оболочки, которые плохо перевариваются); свежая выпечка, кофе, какао, шоколад (переваривание этих продуктов заставляет слишком напрягаться ферментные системы); газированные напитки, мороженое, жевательная резинка.

Рекомендуются:

Первые блюда: вегетарианские (овощные и овощно-крупяные супы, щи, борщи) или молочные крупяные супы.

Вторые блюда: нежирные сорта мяса, птицы, рыбы – отварные или в виде паровых котлет; гарниры – рис, гречка, макароны, вермишель, отварные овощи; молочные каши из всех круп, кроме пшена, паровая творожная запеканка и паровой омлет; яйца всмятку (при хорошей переносимости их можно давать ребенку 2–3 раза в неделю); молоко и кисломолочные продукты – творог, кефир, нежирные ряженка и йогурт, сметана (только для заправки супов); неострые и несоленые сыры – российский, пошехонский, "атлет", некоторые сорта голландского; сливочное и растительное масло; белый подсушенный хлеб либо так называемый второго дня (получерствый), сухие бисквиты или галеты; спелые фрукты только сладких сортов; клубника, земляника (эти ягоды в свой сезон могут даже заменить настои желчегонных трав), все овощи, кроме перечисленных в "запретном списке", сладкие фруктовые, ягодные соки и пюре; некрепкий чай, мед, варенье, зефир, пастила, мармелад, карамель.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

1-й завтрак: молочная каша, яйцо всмятку, чай с сахаром, хлеб с маслом и сыром.

2-й завтрак: фрукты.

Обед: суп вегетарианский из сборных овощей, отварная рыба с картофельным пюре, салат из свежих огурцов или капусты с растительным маслом, компот из сухофруктов.

Полдник: стакан молока или кефира, зефир – 1–2 штуки.

Ужин: мясные паровые фрикадельки с вермишелью, сладкий чай, хлеб со сливочным маслом.

Перед сном: стакан кефира.

Как видите, нет поводов для тревоги, что ребенок из-за диеты останется голодным. При обеих формах дискинезии полезно включать в рацион продукты, обладающие желчегонным действием: растительное и сливочное масло, молоко, сметану, свежие фрукты, капусту, свеклу, морковь, огурцы. Источником легкоусвояемых углеводов могут быть пастила, мармелад, варенье, мед. Мама может научиться по-разному готовить паровые или отварные овощи, "поколдовать" с мясными и рыбными тефтелями и паровыми котлетами, сделать даже пельмени с отварным мясом. Учтите только, что:

Будьте тверды: мороженым, чипсами, фантой-пепси-спрайтом вашему ребенку лакомиться нельзя! От холодного, газированного может произойти спазм желчных путей, провоцирующий приступ боли. И на просьбы купить жевательную резинку надо отвечать решительным "Нет!".

* лук ребенку не рекомендуется, но с определенными оговорками его все-таки стоит использовать для приготовления супов (содержит много полезных веществ, особенно эфирных масел). Потребуется предварительная обработка: лук мелко нарежьте и на 15 минут залейте кипятком, затем слейте воду и, не обжаривая, положите в суп;
* вегетарианские супы можно разнообразить мясным дополнением: сварите отдельно мясные фрикадельки и положите прямо в тарелку;
* в первые блюда полезно добавлять чайную ложку растительного (иногда сливочного) масла, не помешает щепотка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа;
* растительным маслом неплохо сдабривать и крупяные, и овощные гарниры. Растительное масло с овощами обладает благоприятным легким желчегонным действием. Кроме того, в нем много полиненасыщенных жирных кислот, ускоряющих окислительно-восстановительные процессы, облегчая пищеварение. Особенно хороши нерафинированные отечественные сорта растительного масла;
* без сладкого, как вы поняли, ребенок не останется. Не забывайте о разнообразии! Порадуйте ребенка, например, печеным яблоком с медом, фруктовыми пудингами, сваренными на пару, муссом из сладких ягод, мармеладом, намазанным на сухое галетное печенье. Единственное требование – не злоупотребляйте галетами и сухими бисквитами, не допускайте, чтобы ребенок постоянно их жевал. Печенье – дополнение к чаю, фруктовому пюре, сокам, кефиру!

ЕСЛИ НАСТУПИЛО ОБОСТРЕНИЕ...

В первые 2 недели острого периода всю пищу ребенок должен получать измельченной или протертой. Мясо обязательно пропускайте через мясорубку. Фрукты давайте только запеченные или протертые. В первые 2–3 дня обострения бананы обработайте 5–7 минут на пару и давайте только протертые (лишь на вторую неделю можно перейти на свежие).

Исключите концентрированные соки, особенно овощные, а фруктовые и ягодные на половину или на треть разбавляйте кипяченой водой.

ЕСЛИ ВЫЯВЛЕНА ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Она при дискинезии желчных путей нередка, особенно на молоко и молочные продукты, когда организм ребенка не переносит либо белки коровьего молока, либо молочный сахар – лактозу. Естественно, молоко в таких случаях из рациона исключают. Для детей до трех лет как заменители хороши безлактозные смеси с соей.

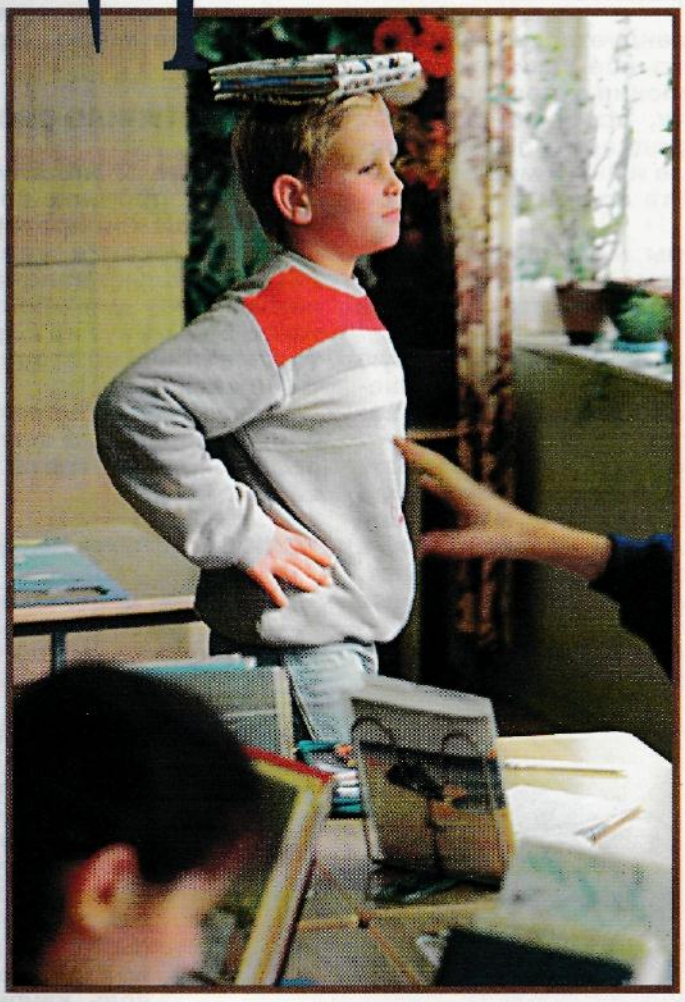
Если у ребенка появились аллергические реакции, в перечень запрещенных продуктов внесите яйца всмятку (их лишь можно раз в неделю добавлять в запеканки), мед, рыбу, все овощи и фрукты с красной окраской – помидоры, морковь, клубнику, малину, смородину, вишню, черешню, сливу (черешню и сливу желтых сортов есть можно). По согласованию с врачом придется ограничить и сладости.

Позаботьтесь также о том, чтобы все, с кем малыш может остаться наедине хотя бы минутку, тоже крепко-накрепко запомнили, ЧТО ИМЕННО ему нельзя есть. Ведь вы не хотите неожиданных и резких обострений болезни из-за доброты ничего не подозревающих тети или дяди, решивших угостить ребенка парой шоколадных конфет, потому что он сказал, что никогда этого не пробовал?

Н. СЕМЕНОВА,
кандидат
медицинских наук

“Держите спину

В блестящих свитах принцев и принцесс среди мамушек и нянюшек, учителей и гувернеров всегда был человек, в чьи обязанности вменялось обучать будущих монархов держаться истинно по-королевски. “Ваше высочество, держите спину! – неустанно повторяли они инфантам и дофинам. – Подданные должны узнавать повелителя не по одежде и короне, а по осанке”. Величественную осанку – драгоценное наследие царской крови и воспитания, приобретенную в детстве, они сохраняли до конца своих дней. Нам не до королевской спеси и гордыни, думаете вы? Напрасно. Ведь правильная осанка – это прежде всего здоровье вашего ребенка.



Круглая спина, плоская, кругловогнутая... Страшновато звучит? Между тем это всего лишь медицинские термины, обозначающие те или иные нарушения осанки. Формируются они чуть ли не в младенчестве, а “вылезают”, становятся особенно заметными в 6–7 лет, когда ребенок идет в школу.

Часами приходится детям сидеть за школьной партой и дома за уроками. Дефекты осанки становятся все более выраженными. Они есть у каждого третьего первоклассника. Их относят к функциональным расстройствам опорно-двигательного аппарата. Но пусть вас не вводит в опасное и легкомысленное заблуждение слово “расстройство” – в конце концов не болезнь же.

Любые нарушения осанки – всегда признаки неблагополучия в детском организме, спутники многих хронических недугов. Они затрудняют работу сердца, дыхательной, нервной, да что перечислять, почти всех систем. Вас тревожит, что ваш первоклашка постоянно жалуется на головную боль, очень быстро устает? Приглядитесь, как он сидит, ходит. Если сутулится, горбится, втягивает голову в плечи, низко склоняется за письменным столом, вполне возможно, что отчасти причина его недомоганий и повышенной утомляемости именно в этом.

Разрушить стереотип неправильной осанки помогут регулярные занятия лечебной физкультурой. Упражнения активизируют деятельность всех органов и систем, укрепляют защитные силы организма. Постарайтесь сделать так, чтобы тренировки доставляли ребенку удовольствие. Занимайтесь вместе с ним, лучше под веселую музыку, не забывайте его похвалить за отлично выполненное упражнение или за старание.

Для начала объясните, покажите, что же такое правильная осанка. Попросите ребенка встать, плотно прижавшись к стене без плинтуса, двери, шкафу. Затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены, руки свободно опущены, плечи на одном уровне, развернуты, живот слегка подтянут, колени выпрямлены. Попросите ребенка постоять немного, сохраняя позу правильной осанки: пусть привыкает к ней.

Полезно делать это упражнение перед зеркалом, как и предлагаемый профессором С. Н. ПОПОВЫМ комплекс лечебной гимнастики. Заниматься

Почему у вашего ребенка неправильная осанка? Потому что вы вовремя не помогли ему сформировать правильную: его мышцы остались слабыми и нетренированными. А может, его кровать слишком мягкая или он привык спать, свернувшись калачиком? Парта или письменный стол неудобны, стул высоковат?

ваше высочество!"

нужно каждый день, в крайнем случае – не реже 3–4 раз в неделю утром или в середине дня, через 2–2,5 часа после еды. Не забудьте хорошенько проветрить комнату.

Возьмите мяч, лучше набивной, гимнастическую палку и можете приступать к занятиям.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, в руках мяч. Поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на мяч, положить его на грудь, разводя локти в стороны, и опустить вниз (5–6 раз).

2. И. п. – то же. Поднять руки вверх, слегка прогнувшись, бросить мяч назад (встав сзади, вы сможете подхватить его), через стороны опустить руки вниз (3–4 раза).

3. И. п. – то же, ноги на ширине ступни. Согнуть руки и завести их за спину: одну сверху, другую снизу. Переложить мяч за спиной из одной руки в другую, стараясь сохранить правильную осанку (4–6 раз).

4. И. п. – то же. Поднять мяч над головой, развести локти и соединить лопатки, взгляд устремлен вперед. Небольшие наклоны вправо и влево (4–6 наклонов в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине. "Ножницы" – приподнять прямые ноги, развести в стороны, а затем скрестить, не отрывая от пола туловище и руки. Дыхание не задерживать (8–10 раз).

6. И. п. – лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Сделать глубокий вдох – обе руки одновременно приподнять, на выдохе – опустить (3–4 раза).

7. И. п. – лежа на животе, руки на затылке, локти в стороны, лопатки соединены. Приподнять корпус от пола и задержаться в этом положении, считая до "пяти"–"десяти" (3–4 раза).

8. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Поочередно приподнимать прямые ноги (каждой ногой по 4–6 раз).

9. И. п. – лежа на спине. Имитация езды на велосипеде (каждой ногой по 8–10 движений).

10. И. п. – лежа на животе, руки в стороны ладонями вниз. Приподнять прямые ноги и корпус, прогибаясь и сдвигая лопатки. Вернуться в и. п. и полностью расслабить все мышцы (3–4 раза).

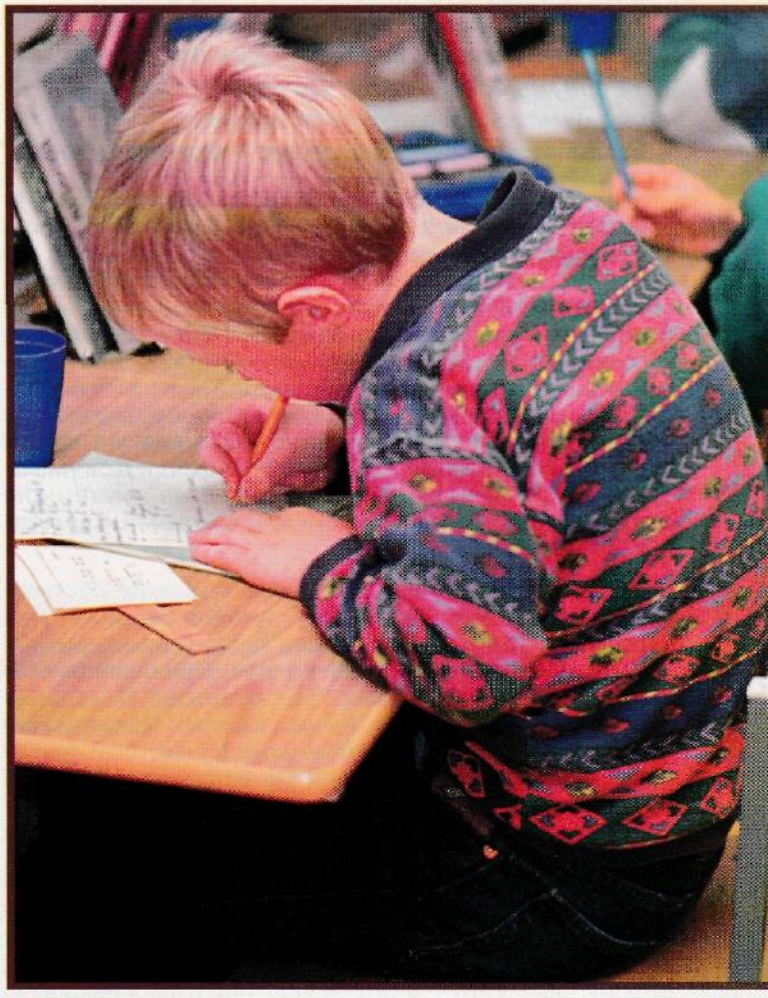
11. И. п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях. "Мостик" – максимально прогнуться, опираясь на таз и локти. Упражнение выполнять в очень медленном темпе (2–3 раза).

12. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх. Поднять руки через стороны вверх, потянуться. Вернуться в и. п. (4–5 раз).

13. И. п. – стоя на четвереньках. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, стараясь сильно не прогибаться. Задержаться в этом положении 3–5 секунд. То же – левой рукой и правой ногой (3–4 раза в медленном темпе.)

14. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, сжимая пальцы в кулаки. Поднять руки вверх, выпрямляя пальцы, и потянуться. Вернуться в и. п., опуская руки через стороны вниз (4–5 раз в медленном темпе).

15. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, в руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх, опустить на лопатки, присесть на носках, сохраняя спину прямой. Поднять палку вверх. Вернуться в и. п. (6–8 раз в медленном темпе).



16. И. п. – то же, ноги на ширине плеч. Поднимая палку вверх, делать наклоны в стороны, смотреть вперед (в каждую сторону 2–3 раза в медленном темпе).

Следите, чтобы ребенок дышал носом и не задерживал дыхания. Закончили комплекс гимнастики? 2–3 минуты походите вместе с ним по комнате обычным шагом, сохраняя правильную осанку и делая глубокие вдохи и выдохи.

Почаще играйте с ребенком в игры и выполняйте дополнительные упражнения, развивающие чувство равновесия и координацию. Они также идут на пользу красивой осанке.

Этому же способствуют и занятия конным спортом, плаванием, танцами.

Вам понадобилась книга, газета? Попросите ребенка принести ее, придерживая одной или двумя руками на голове. Даже такая мелочь напомнит ему о правильной осанке.

Не жалейте сил, времени, воображения, чтобы сформировать у ребенка правильную осанку. Ваш маленький принц или принцесса станет еще красивее, и здоровья прибавится.

О. ШУСТОВА

Восьмая заповедь

Убирая Олину постель, мама обнаружила под подушкой сумочку-косметичку.
– Оля, это что? Откуда?
– Это… Ну… Нашла…
– Нашла? Так может быть, она какая-нибудь грязная! Зачем же ты ее в постель положила?
– Она чистая. Она у Наташки дома была…
– Тебе ее подарили? Сама без спроса взяла?
Молчание. Сдвинув брови и слегка покраснев, Оля обдумывает ответ. Но мама не дает долго думать, формулирует жестко:
– Взять чужую вещь без спроса – значит украсть!

Так оно, в сущности, и есть. Но для шестилетней Оли взять без спроса и украсть – не совсем одно и то же. И когда она брала эту сумочку, не думала, что крадет. Просто очень захотелось пощелкать замочком, положить в сумочку свои вещички – мелки, заколку, флакончик из-под духов. Вот и взяла, пощелкала, положила. Ощущение неловкости, даже стыда пришло позже – потому и спрятала, и правды маме не сказала…

Такое вот детское балансирование на грани "взяла без спроса" – "украла" с почти документальной точностью прослежено в не лишенном автобиографичности рассказе Шолома Алейхема "Ножик".

Герою рассказа очень хотелось иметь свой собственный ножик. И вот однажды он случайно оказывается в комнате квартиранта, господина Герца Герценгерца.

"На столе – большая серебряная чернильница, всякие безделушки и… ножик. Что за ножик! О, если бы мне такой ножик! Как бы я был счастлив! Какие бы вещи я вырезал этим самым ножиком! Ну-ка, надо попробовать, остер ли он? Еще бы! Он режет волос! Ой-ой, какой это ножик!

Мгновение, и ножик у меня в руках. Я оглядываюсь по сторонам и пытаюсь положить ножик на минутку, только на одну минуточку к себе в карман. Сердце стучит так сильно, что я слышу его биение: "Тик-так, тик-так!" Кто-то идет, скрипят чьи-то сапоги. Это, наверно, господин Герценгерц. Что делать? Пусть ножик останется у меня. Потом я его положу обратно, а пока надо уйти, уйти отсюда… бежать, бежать!"

Ножик стал тайной мальчика, его счастливой игрой. Он прятал его во дворе и вставал ночью, чтобы полюбоваться своим сокровищем. Но однажды мальчику почудилось, что за ним следит луна, что луна знает, где он этот ножик взял. И точно громом поразило: "Как взял? Я же его украл! Значит, я вор! Просто вор! Что они со мной сделают в аду? Ой, мне отрубят руку, которая украла…"

Сегодняшнему ребенку мысль о таком наказании, конечно, в голову не придет. И хорошо, что не придет. Не надо его пугать и другими карами – заберут в милицию, отправят в колонию, посадят в тюрьму. Правильнее, чтобы ключевым аргументом стал не страх, а стыд: брать чужое – стыдно, позорно. С воришкой не дружат, воришке не верят. Кражу не скроешь – рано или поздно, но она обязательно обнаружится.

Можно не жалеть красок, чтобы показать ребенку, сколь вы огорчены, неприятно удивлены его поступком. И этого будет, пожалуй, достаточно. Психологи считают, что некоторые запреты (и как раз наиболее важные!) вообще не надо разъяснять ребенку. Они лучше доходят в категорической форме: нельзя – и все!

Именно так ведь и построен один из самых совершенных моральных кодексов, выработанных человечеством, – библейские заповеди. "Не укради", – гласит восьмая заповедь. Кратко, ясно, непреложно!

Впрочем, в свое время протоиерей Александр Соколов в книге "Священная история в простых рассказах для чтения в школе и дома" счел за лучшее подробнее растолковать детям эту заповедь: "Никогда не бери потихоньку чужого, хотя бы это был кусок сахара, иголка, перо, листок бумаги или другая какая-нибудь маленькая вещь".

Написано более ста лет назад, а в принципе своей актуальности не потеряло. Ребенку действительно кажется, будто что-нибудь "маленькое" взять можно, да и детские представления о ценностях с нашими не совпадают. Предметом кражи становится если не иголка, не перо, так пластмассовый пистолетик, чашечка из кукольного сервиза, картинка-наклейка.

Почти детективную историю о краже обыкновенного фантика рассказала мать четверых детей Ирина Ханхасаева в своей книге "Растет дочка, растет сын".

По дороге из детского сада ее младший сын Алеша похвалился бабушке: "Смотри, я фантик красивый нашел в песочнице". Бабушка на это особого внимания не обратила.

"Он показал фантик мне, я тоже не обратила внимания на какую-то напряженную его интонацию. Тогда он похвастался фантиком Кате, Жене. Уже в этом было что-то не то, но мы оказались не на высоте. А через пару дней, когда муж забирал Алешу из садика, из группы выскочил мальчик и выпалил: "Ваш Алеша – вор, он у меня фантик украл".

Оказывается, Алеша действительно нашел фантик возле песочницы. Руслан перед этим только что хвалился своей коллекцией фантиков и обронил один. Алеша знал, чья это вещь, но не сумел победить соблазн…

Самое ужасное, что к моменту кульминации этой истории злосчастного фантика дома не было: Алеша подарил его Жене, а та обменяла на другой у какой-то девочки, которая как раз уехала на каникулы.

Всем домом искали мы, чем заменить этот несчастный фантик. Руслан с негодованием отвергал все предлагаемые варианты. Наконец на рынке увидели жевательную резинку в этих самых обертках".

Конечно, пойти и вернуть украденное ребенку нелегко. Что же, пусть нелегко, но в самой этой трудности есть момент искупления вины,

"момент истины". Потому лучше честно отдать, чем потихоньку подбросить, положить на место.

И все-таки сжалимся над малышом – поможем ему пережить этот акт покаяния без чрезмерных унижений, не будем вынуждать его произнести невыносимое слово "украл".

Олина мама, отправляя девочку относить сумку, посоветовала: "Отдай Наташе или ее маме. Обязательно извинись. Можешь сказать, что взяла нечаянно, что хотела попросить, чтобы тебе дали ее поиграть, и почему-то не попросила".

Только бы у Наташиной мамы хватило деликатности притвориться, что она приняла эту версию, и ничего не уточнять!..

Но вот похищенная вещь возвращена, покаяние свершилось, совесть ребенка чиста. Надолго ли? Есть ли основания опасаться, что, украв однажды, он захочет украсть еще, что для него вообще возник риск стать воришкой?

В поисках ответа на такой вопрос американские социологи провели долгосрочный эксперимент. Под наблюдение были взяты две большие группы мальчиков 5–15 лет. В одну группу вошли те, кто по отзывам родителей мог иногда что-то стащить, в другую – за кем подобного никогда замечено не было. Наблюдение велось 15 лет, к концу это уже были взрослые 20–30-летние мужчины. И вот из тех, о ком родители говорили, что "он никогда не возьмет чужого" за это время были уличены в краже 7%; о ком было сказано "по крайней мере раз или два воровал чужие вещи" – 20%; а из тех, кто "несколько раз взял чужое", – 61%!

"Повторенье – мать ученья", в том числе и научения дурному. Повторение дурного поступка закрепляет негативный опыт, ослабляет запретительные барьеры. Потому и детскую кражу, как бы она ни была невинна, не стоит оставлять без внимания.

Что может толкнуть ребенка на присвоение чужой вещи? Детский врач и воспитатель Януш Корчак, близко соприкасавшийся с жизнью сотен детей, сформулировал эти провоцирующие обстоятельства: "Ребенок крадет, если ему чего-нибудь так крепко хочется, что он не в силах устоять. Крадет, если чего-нибудь очень много, – значит, одно можно взять. Крадет, когда не знает, кто хозяин. Крадет, раз ему нужно. Крадет, если у него самого украли. Крадет, потому что его подговорили".

Страх наказания, как известно, мало удерживает от кражи. Да и важно ведь, чтобы ребенок не просто боялся, а не хотел украсть, не считал, что это возможно. С чего начинается воспитание внутреннего контроля? Наверно, с того, о чем мы, признаться, мало думаем: с воспитания уважения к собственности – и к своей, и к чужой.

Всегда ли четко знают наши дети, что можно и чего нельзя брать без разрешения в собственном доме? Что можно, к примеру, подарить, поменять, дать на время товарищу собственную игрушку, книгу, но нельзя без разрешения отдать книгу из семейной библиотеки, воспользоваться папиным фотоаппаратом, открыть ящик маминого туалетного столика?

Вспомним, как говорят о вороватом человеке: "Возьмет, что плохо лежит". Вот и не надо, чтобы разные мелочи в доме "плохо лежали", валялись где попало. Пусть вещи знают своего хозяина и свое место! Если деньги брошены то

на тумбочке в коридоре, то на полке, то на кухонном столе, если они то и дело попадаются на глаза ребенку, велик соблазн взять хоть немножко. Сегодня взял осторожненько 50-рублевую монетку – не заметили, завтра осмелел и взял побольше – опять не заметили. Почему бы не взять и послезавтра, да побольше?

Если вы твердо знаете, что денег у вас не хватает, знаете, сколько именно не хватает, если уверены, что, кроме ребенка, взять их никто не мог, вы вправе жестко сказать: "Ты взял у меня со стола столько-то. Положи обратно и больше никогда не смей брать". Безаппеляционная форма впечатляет, ребенок убеждается в истине – все тайное становится явным...

Но если не уверены – то ли не хватает, то ли столько и было, лучше промолчать. Вопрос "Не брал ли ты денег со стола?" может стать провокационным. Если ребенок не брал, вы его оскорбите или натолкнете на мысль: "Значит, бывает, что берут? Значит, можно было взять?" А если действительно взял, ваш вопросительный тон подскажет возможность отпереться – так к воровству прибавится ложь. Вот и взял, и соврал, а ведь ничего – громы небесные не грянули...

Воспитание в духе заповеди "Не укради" – это и воспитание честности вообще, во всем. Дети обожают, например, обмениваться. И обмен этот часто бывает неравноценным не только по обоюдному простодушию: старший, более искушенный, сознательно обманывает маленького простофилю. Вмешиваться в детские взаимоотношения – дело неблагодарное, но это как раз тот случай, когда взрослый должен нарушить свой нейтралитет. Причем работа нужна не столько даже с обманутым (впрочем, почему бы не разъяснить ребенку "что почем"), сколько с обманувшим: "Ты говоришь, что не отнимал, что он тебе сам дал? Но ведь ты же обманом взял, схитрил. Знал, что берешь лучшее, более дорогое, а даешь худшее. Пожалуйста, разменяйся обратно или дай ему что-нибудь еще, чтобы было справедливо. Покажи, что у тебя есть, подумаем, выберем".

Такие предметные уроки запоминаются. Но запоминает ребенок не только то, что мы говорим ему. Он впитывает, усваивает все, что видит и слышит вокруг, на него действует вся атмосфера семьи, детского сада, школы, улицы. А она сегодня – не лучшая. В воздухе просто витает – взяли, обокрали, утащили.

– Обокрало нас государство, – вздыхает бабушка-пенсионерка.

– На "мерседесах" разъезжают... Наверно, миллионы наворовали! – замечает папа.

– Опять в лифте темно, каждый день лампочки воруют! – сердится мама.

Вот так капля за каплей смывается представление о воровстве как о чем-то исключительном, недопустимом, как о безусловном табу.

Пусть мы не в силах изменить нашу сегодняшнюю действительность, но постараемся дома создать другую ауру! Воображению рисуется картина: в каждой семье ребенка воспитали так, что через 15–20 лет в России живет поколение людей, которые никогда ни у кого ничего не воруют. Фантастика, конечно... Но представляете себе, какое бы это было счастье!

Дина ОРЛОВА

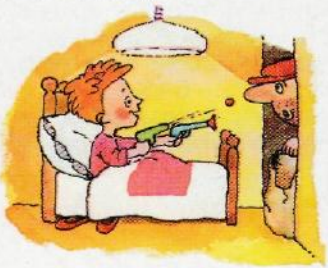
Жаркий день лета. Степа (4 года) урезонивает по игрушечному телефону воображаемого собеседника:

– Как можно сидеть в государственном совете и париться? Это ведь тебе не баня, и бассейна там тоже нет!

* * *

Денис (4 года) не любит спать в темноте. Свой страх объясняет так:

– Если в темноте меня украдет вор, я даже не увижу и ничего об этом не узнаю!



* * *

Ниночка (4 года), недавно переехавшая с родителями на новую квартиру, со вздохом признается:

– Я женщина пожилая. Я уже в двух домах пожила!

* * *

Врач-невропатолог удивляется, увидев входящего в кабинет Андрюшу:

– Всего 2 года, а выглядит на 3! Скажи, пожалуйста, ты какие-нибудь слова знаешь?

Андрюша, который уже вовсю разговаривает, в ответ насупился и молчит.

– Давай-ка я тебя осмотрю, – выдержав паузу, предлагает врач.

Мальчик молча направляется к умывальнику и открывает краны:

– Холодная. Слишком холодная. Можно простудиться. А это горячая. Обжигает. Сделаем теплую. Готово. – Затем разворачивается и торжествующе произносит: – А теперь, тетя доктор, подойди и вымой руки!

* * *

Аня (5 лет) сидит в ванне, на ней – хлопья пушистой пены. Маме и папе радостно сообщает:

– Я – Афродита, а вы – афродители!

* * *

Она же с куклой на руках подает знак папе, прикладывая палец к губам:

– Тише! А то разбудишь!

Папа шепотом:

– Ей, наверное, хорошие сны снятся?

– Нет, кошмары!

Спасибо Лауре Цоголовой (Москва), Ольге Чернышевой (Геленджик), И. А. Ульяновой (Пятигорск), В. Пахомовой (Павловский Посад), Т. Карагичевой (Мариуполь).

не может детство без экрана...

Сын уткнулся в телевизор. Лицо напряженное, он весь – там: переживает, пугается, негодует. Щеки раскраснелись, зрачки расширены, пульс частит... Компьютерные игры заменяют нынче беготню на свежем воздухе, а телевизор заслонил бабушкины сказки и детские книжки. Таково веяние времени, и к нему нужно приспосабливаться. Главное, чтобы экран, открывающий ребенку мир потрясающих впечатлений, творческих возможностей и новой информации, не оказался на самом деле окном, распахнутым в болезнь...

Психологи считают, что западные мультфильмы имеют высокий коэффициент скрытой агрессии. Это относится и к знаменитым диснеевским лентам, таким, как "Белоснежка и семь гномов", "Красавица и чудовище". Что уж говорить о заполнившем воскресный экран "Чокнутом" и компьютерных японских мультсериалах! Расплата – страхи, ночные кошмары, заикание... А вот мультики советской поры абсолютно беззлобны. Их, говорят, с удовольствием смотрит даже папа римский.

МЕРЦАЮЩИЙ ПРИПАДОК

Телеэкран, как известно, мерцает: за секунду на нем сменяется 24 кадра. Это утомительно для глаз, нехорошо для нервной системы, даже если сам ребенок не смотрит передачу, а просто находится в комнате, где телевизор работает. Результаты самые безрадостные: от капризов, упрямства, агрессивности, головной боли, бессонницы до заикания, истерических припадков и судорог, когда ритмическая стимуляция сетчатки светом приводит к так называемой фотосенситивной эпилепсии. Возникает она при просмотре телепередач или во время компьютерных игр: ребенок внезапно попадает под гипноз изображения – не в силах оторвать взгляд от экрана медленно подходит к нему, а затем развивается генерализованный судорожный приступ.

СОВЕТЫ НЕВРОПАТОЛОГОВ

ДО 3 ЛЕТ телевизор ребенку смотреть вообще нельзя! Возможно, посвящение в телезрители придется отложить до 5–6 (!) лет, если у ребенка были:

* перинатальная энцефалопатия до года;
* судороги, в том числе спровоцированные высокой температурой;
* черепно-мозговая травма;
* воспалительные или иные заболевания мозга;
* заикание;
* возбудимость, капризы, быстрая утомляемость, жалобы на головную боль;
* поверхностный сон ночью и отказ от дневного сна.

Здоровые дети 3–4 лет могут проводить у телевизионного экрана не больше 15 минут в день, 5–6-летние – максимум 30 минут, младшие школьники – 1–1,5 часа 2–3 раза в неделю.

Уже созданы компьютеры для 3-летних детей с крупной клавиатурой и колесом штурвала, чтобы облегчить управление. Не спешите приобретать новинку! Для нервной системы и зрения малыша лучше, если знакомство с компьютером состоится не раньше 8 лет. Детям 8–10 лет не позволяйте играть в компьютерные игры больше часа, а после 11 лет – больше 1,5 часа в день.

Не усаживайте ребенка за уроки сразу же после телепередачи или игры на компьютере. Чтобы нервная система быстрее восстановилась и глаза отдохнули, пусть хотя бы на четверть часа выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.

БЬЕТ "ПАРУС" ПО ГЛАЗАМ

Большинство детей рождаются дальнозоркими, а нормальное зрение приобретают лишь к 6–7 годам. Поэтому им сложно рассматривать мелкие изображения вблизи – на экране дисплея – и вглядываться в телевизор, особенно черно-белый: глаза при этом устают быстрее, чем от другой зрительной работы. Из-за перенапряжения аккомодационных мышц у маленького ребенка могут возникнуть косоглазие, близорукость или другие расстройства зрения.

Рассматривая предмет, глаза автоматически делают быстрые движения – так называемые саккады (по-французски "хлопок паруса на ветру"). В однообразном или, как говорят специалисты, гомогенном зрительном поле, когда на дисплее мелкий и сливающийся с фоном текст или на новое изображение накладываются следы старого при длительном послесвечении монитора, глазу становится не за что зацепиться, из-за чего нарушается нервная регуляция саккад. Результат – подергивания глазных яблок (нистагм), картинка "прыгает" и двоится перед глазами, появляются головная боль, тошнота и рвота.

СОВЕТЫ ОКУЛИСТОВ

* Если у ребенка косоглазие, близорукость, астигматизм, повышено внутриглазное давление, другие расстройства зрения или наследственная предрасположенность к ним, о допустимой зрительной нагрузке посоветуйтесь с окулистом.
* Цветной телевизор смотреть менее вредно, чем черно-белый: яркие краски стимулируют цветовоспринимающий аппарат глаза, снимая часть нагрузки с аккомодационных мышц.
* Минимальное "безопасное" расстояние при размере телеэкрана 35–47 см по диагонали – 2 м, при размере 50–61 см – 3–5 м. Высота нижнего края экрана над полом – 80–90 см.
* Не разрешайте детям смотреть телевизор лежа.
* Экран компьютера не должен мерцать, иметь цветовые пятна и полосы, накладывать новое изображение на след старой картинки, высвечивать тень сбоку от ярких или темных горизонтальных линий.
* Установите дисплей так, чтобы нижний край был выдвинут вперед по сравнению с верхним, – наклон экрана облегчает зрительную работу.
* Экран компьютера должен быть как минимум в 50–70 см от глаз ребенка при условии, что линия взора приходится на его центр.
* После получаса, проведенного у экрана телевизора, и 10–15 минут у дисплея ребенку нужен в идеале

Зарядка для ума

В каждом ребенке скрыт вечный двигатель. Бегать, прыгать – любимое детское занятие. И потому всем другим урокам и детсадовцы, и школьники обычно предпочитают физкультуру. Но ведь гимнастика для ума – не менее увлекательное занятие! Вы убедитесь в этом, попробовав отыскать вместе с вашим непоседой "медицинские" слова, спрятанные в четверостишиях.

Вот как они выглядят:

РасПИЛЮ ЛИ я бревно?
Очень толстое оно!

В ход пойдут топор, руБАНКИ –
Я к зиме готовлю санки.

Ваш малыш еще не умеет читать? Ничего страшного, пусть сам, без вашей подсказки найдет рифмы-отгадки к двустишиям!

Иван БЕЛОКРЫЛОВ

Комар лягушке говорит:
– Умерить нужно аппетит!
Съешь лучше парочку коров,
Чем два десятка комаров!

В бухте моря голубой
Яхту колыхал прибой.
Рядом всплыл китенок Яков,
Попросил у яхты якорь.

(якоЯ, корЬ)

(мариЯ)

Я в кустах густого лавра
Чуть не встретил динозавра.
В этой ямке он сидел –
Видишь, пряник не доел!

(врач)

Крот к малине ход прорыл.
Крот варенья наварил.
– Завтра стану рыть опять:
Груши буду собирать!

(отвар, удиД)

Зарядка для ума

В каждом ребенке скрыт вечный двигатель. Бегать, прыгать – любимое детское занятие. И потому всем другим урокам и детсадовцы, и школьники обычно предпочитают физкультуру. Но ведь гимнастика для ума – не менее увлекательное занятие! Вы убедитесь в этом, попробовав отыскать вместе с вашим непоседой "медицинские" слова, спрятанные в четверостишиях.

Вот как они выглядят:

РасПИЛЮ ЛИ я бревно?
Очень толстое оно!

В ход пойдут топор, руБАНКИ –
Я к зиме готовлю санки.

Ваш малыш еще не умеет читать? Ничего страшного, пусть сам, без вашей подсказки найдет рифмы-отгадки к двустишиям!

Иван БЕЛОКРЫЛОВ

В бухте моря голубой
Яхту колыхал прибой.
Рядом всплыл китенок Яков,
Попросил у яхты якорь.

(якоЛь, коРь)

Комар лягушке говорит:
– Умерить нужно аппетит!
Съешь лучше парочку коров,
Чем два десятка комаров!

Я в кустах густого лавра
Чуть не встретил динозавра.
В этой ямке он сидел –
Видишь, пряник не доел!

(ЯрАч)

Крот к малине ход прорыл.
Крот варенья наварил.
– Завтра стану рыть опять:
Груши буду собирать!

(отвАр, УШиб)

Починили мы ограду
С Николаевым детсаду.
У детей два дня гостили.
Нас морковкой угостили.

(грядчик, насморк)

В теплице укроп рос туда лишь, откуда
Светило ему рукотворное чудо.
На грядке подсолнух, как воин фаланги,
На яркое солнце равнялся на фланге.

(простуда)

Лекарства для зверей

Голос потерял на ветке
Соловей и пьет...
(таблетки)

Глаз слезится у грача.
Просит он позвать...
(врача)

Умный пес породы "шпиц"
Доктору подносит...
(шприц)

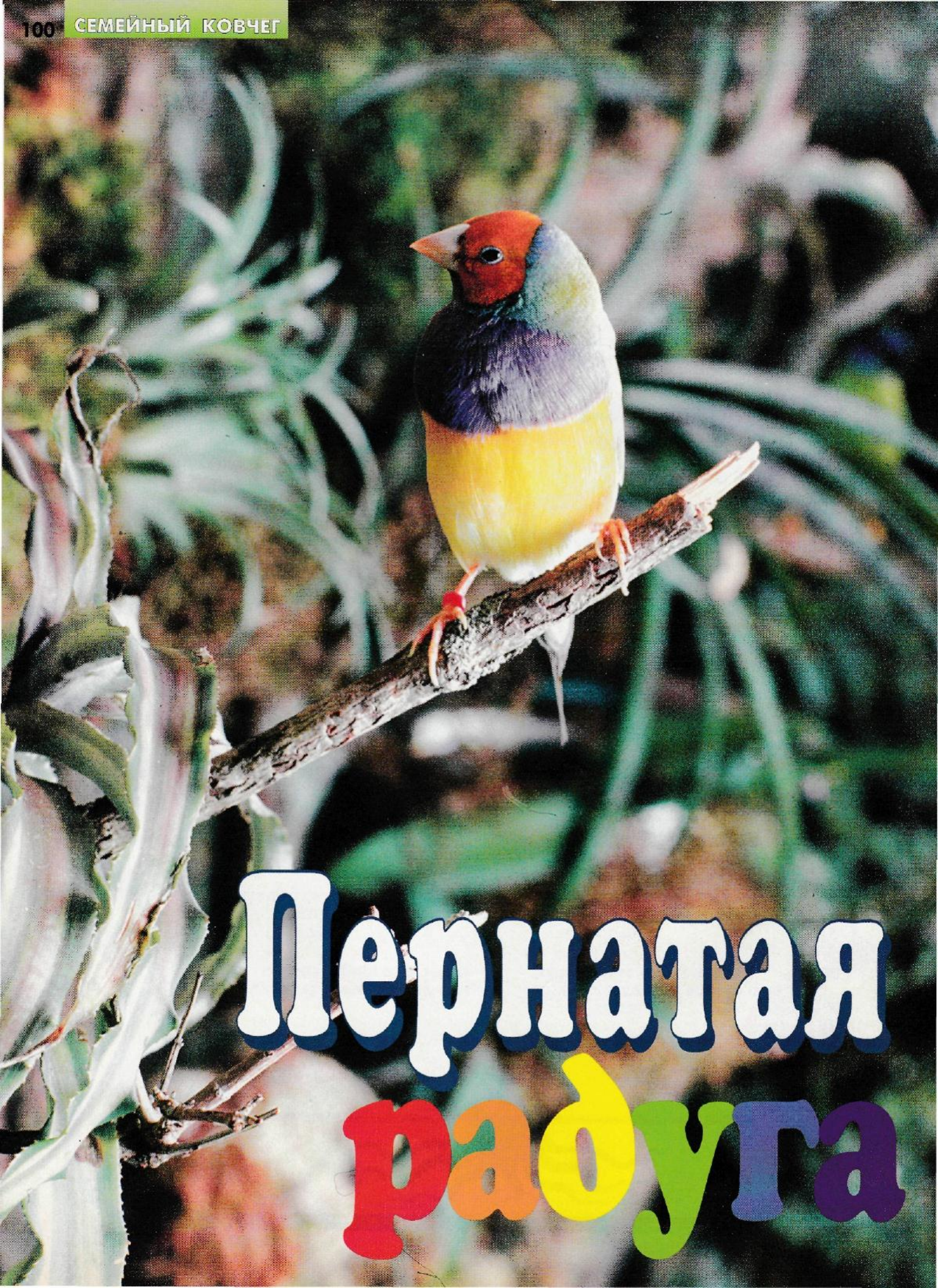
У него, как у медбрата,
В сумке марля есть и...
(вата)

Он ходил к зайчатам в лес
Ставить на уши...
(компресс)

Оцарапал хвост койот –
Пластырь дал ему и...
(йод)

Полечил больную белку –
На живот поставил...
(грелку)

И лесные звери снова
Все довольны и здоровы!



Пернатая радуга

Окраску оперения многих этих птичек-невеличек трудно описать. Ткачиков, а именно о них пойдет речь, называют летающими бриллиантами – так светятся и переливаются пичуги в солнечных лучах. Яркое, всех цветов радуги оперение, спокойный нрав, нетребовательность к условиям содержания делают их всеобщими любимцами.

Столь необычное название ткачики (их семейство насчитывает около 200 видов) получили за то, что некоторые представители этой группы строят, точнее – ткут свои гнезда из тонких травинок и лубяных волокон. Птицы плетут стенки гнезд наподобие циновок, перевивая и завязывая сложными петлями и узлами природный строительный материал. Получающееся в результате сооружение часто напоминает мешочек, подвешенный на тонкой ниточке на самом конце ветвей. У иных ткачиков-строителей гнездо смахивает на авоську, через прозрачные петлистые стенки которой видно птицу, сидящую на яйцах. Хотя внешне такое сооружение довольно эфемерно, на практике оно оказывается очень прочным и успешно выдерживает не только вес яиц и птицы, но и тяжесть растущих птенцов. В Африке и Южной Азии можно встретить деревья, буквально увешанные "авоськами" гнезд.

Но далеко не все ткачики ткут и вяжут жилища на ветках. Некоторые прячут свои рыхлые шарообразные постройки в дуплах, щелях, норах, в других укромных местах. Есть и такие, кто вообще не обременяет себя строительством и подобно кукушкам подбрасывает яйца в чужие "дома", доверяя выведение потомства другим, "более серьезным" родителям.

Родиной ткачиков считается Африка, хотя распространены они в Азии, Австралии, на многочисленных островах Индийского океана, в Северной и Южной Америке. Есть ткачики и в Европе. Среди них наш старый знакомый – воробей. Из всех своих сородичей он самый крупный. Гнездо воробья тоже напоминает шар из травы и луба, только видеть это сооружение, заботливо спрятанное от посторонних глаз под карнизами домов, в дуплах или скворечниках, мало кому доводилось.

Но вернемся к экзотическим, пестрым ткачикам – выходцам из дальних стран. В России они впервые появились в XIX веке. Стоили дорого, песню имели тихую и невыразительную и, конечно, не могли составить конкуренцию признанным русским певцам – соловьям, чижам и коноплянкам, пестро раскрашенным франтам – щеглам, снегирям, зябликам или свиристелям.

Мода на ткачиков началась, пожалуй, лишь в шестидесятые годы нынешнего столетия, а в семидесятые они стали так же популярны, как канарейки и волнистые попугайчики. Причем среди любителей началось своего рода состязание. Целью его было достать новый вид, научиться его содержать и, что особенно важно и престижно, добиться размножения в неволе.

Сейчас интерес к этим экзотическим птицам, к сожалению, снизился. Причина прозаическая: не всем по карману инвентарь и специальные корма, необходимые для их содержания. Но какими деньгами можно измерить радость общения с чудесными птичками?

Нередко маленькая "пернатая радуга" помогает изменить жизнь, отвлечься от недугов, душевных травм, обрести друзей.

Самая известная представительница ткачиков – ЯПОНСКАЯ АМАДИНА. Она выведена искусственно и ведет свою родословную от бронзовой амадины, по сей день живущей в лесах и кустарниковых зарослях Юго-Восточной Азии. Птички были одомашнены в Китае около 400 лет назад. Выведено несколько разновидностей амадин. Чаще других встречаются палевые, рыже-пестрые, белые, а также хохлатые и некоторые

другие породы. Японские амадины – самые "удобные" для начинающих любителей, а опытные часто используют их в качестве приемных родителей для птенцов других, сложных в содержании ткачиков.

Внешне самец и самка японской амадины очень похожи. Единственное различие – способность петь, присущая только самцам. К вокалу они относятся очень серьезно: усаживаются на жердочке почти вертикально, распушают перышки на брюшке и иногда даже подпрыгивают. Но несмотря на все старания песенка получается скромная.

Если хотите, чтобы ваши питомцы вывели птенцов, достаточно подвесить в клетку специальный гнездовой ящичек. Через полторы-две недели в нем появятся яички. Обычно их бывает 4–6, иногда 8. Примерно через две недели сможете наблюдать чудо – появление на свет птенцов. Трехнедельные крохи покидают гнездо, но родители еще некоторое время продолжают заботливо докармливать их. Чтобы избежать конфликта "отцов и детей", молодых, ставших самостоятельными, следует отсадить в большую клетку или вольеру, где они будут расти, предоставленные самим себе. Через полтора-два месяца птенцы сменят "юношеские костюмчики" на взрослое яркое и контрастное оперение.

В возрасте пяти месяцев амадины уже способны размножаться, но лучше предоставить им такую возможность не раньше, чем в 8–12 месяцев. В течение одного года от пары птиц можно получить три–четыре выводка. Чтобы сохранить родителей в добром здравии, этим стоит ограничиться и лучше перевести птиц в большую клетку, где нет места для гнездования.

Еще один интересный вид ткачиков – ЗЕБРОВАЯ АМАДИНА. Она тоже довольно неприхотлива, хотя и была одомашнена несколько позже японской. Свое название "зебрики" получили за характерную поперечную полосатость из темных и светлых полос (как у зебры) на груди.

Селекционеры вывели несколько разновидностей зебровой амадины не встречающейся в природе окраски: белой, палевой, пегой и других.

Самец окрашен ярко и контрастно: алый будто лакированный клюв и крупные красные пятна на щеках ярко выделяются на светло-сером фоне. Белое брюшко и пестрый черно-белый хвост довершают портрет этого щеголя. Самочки одеты скромнее, но, как и положено дамам, тоже довольно элегантно.

АМАДИНУ ГУЛЬДА лучше заводить, когда появится некоторый опыт содержания ткачиков. Она очень эффектна, но теплолюбива и требовательна к уходу. Оперение этой птички расцвечено всеми цветами радуги и множеством оттенков, тонов и полутонов. У самца синевато-сиреневая грудь, золотисто-оранжевое брюшко, спина и крылья зеленоватые, а поясница сияет нежно-голубыми перьями. Головка красного, оранжевого или черного цвета с красноватым клювом. Обитает эта красавица на севере Австралии, в тропическом поясе.

Английский натуралист и художник Джон Гульд, исследовавший птиц Австралии в прошлом веке, был настолько восхищен красотой этой птицы, что решил назвать ее в честь своей жены – преданного друга и верной помощницы, мужественно делившей с ним все тяготы в трудных путешествиях. Так что полное и правильное название этой красавицы-птицы – "амадина госпожи Гульд".

Еще одна интересная птичка-невеличка, давно живущая в клет-

ках, – РИСОВКА. Как и большинство ткачиков, выглядит она довольно эффектно. Размером рисовка с воробья, иногда ее так и называют – рисовый воробей. Общий серовато-голубоватый тон оперения гармонирует с черной шапочкой, ярко-белыми щеками и мощным ярко-красным клювом. Самцы и самки окрашены одинаково, а птенцы в момент вылета из гнезда чисто серые и лишь через 1,5–2 месяца надевают яркое взрослое оперение.

Практически все ткачики – зерноядные. В природе они питаются семенами диких трав и культурных злаков, но не брезгуют мелкими насекомыми и их личинками.

В домашних условиях основа рациона птиц – зерновая смесь красного и белого проса с добавлением канареечного семени, семян луговых трав, льна, рапса, салата, а также чумизы и могара. Такую смесь и отдельные ее компоненты можно купить в зоомагазинах или на Птичьем рынке в Москве. Обычный рацион неплохо разнообразить семенами диких трав – большого подорожника, конского щавеля, тимофеевки луговой и других. Часть зерна желательно скармливать в пророщенном виде. Птички будут вам благодарны и за зеленый сочный корм – листья салата, одуванчика, подорожника, капусты, а также яблоки, различные фрукты и ягоды. Полезно периодически скармливать ткачикам мучного червя, мотыля, крутое куриное яйцо.

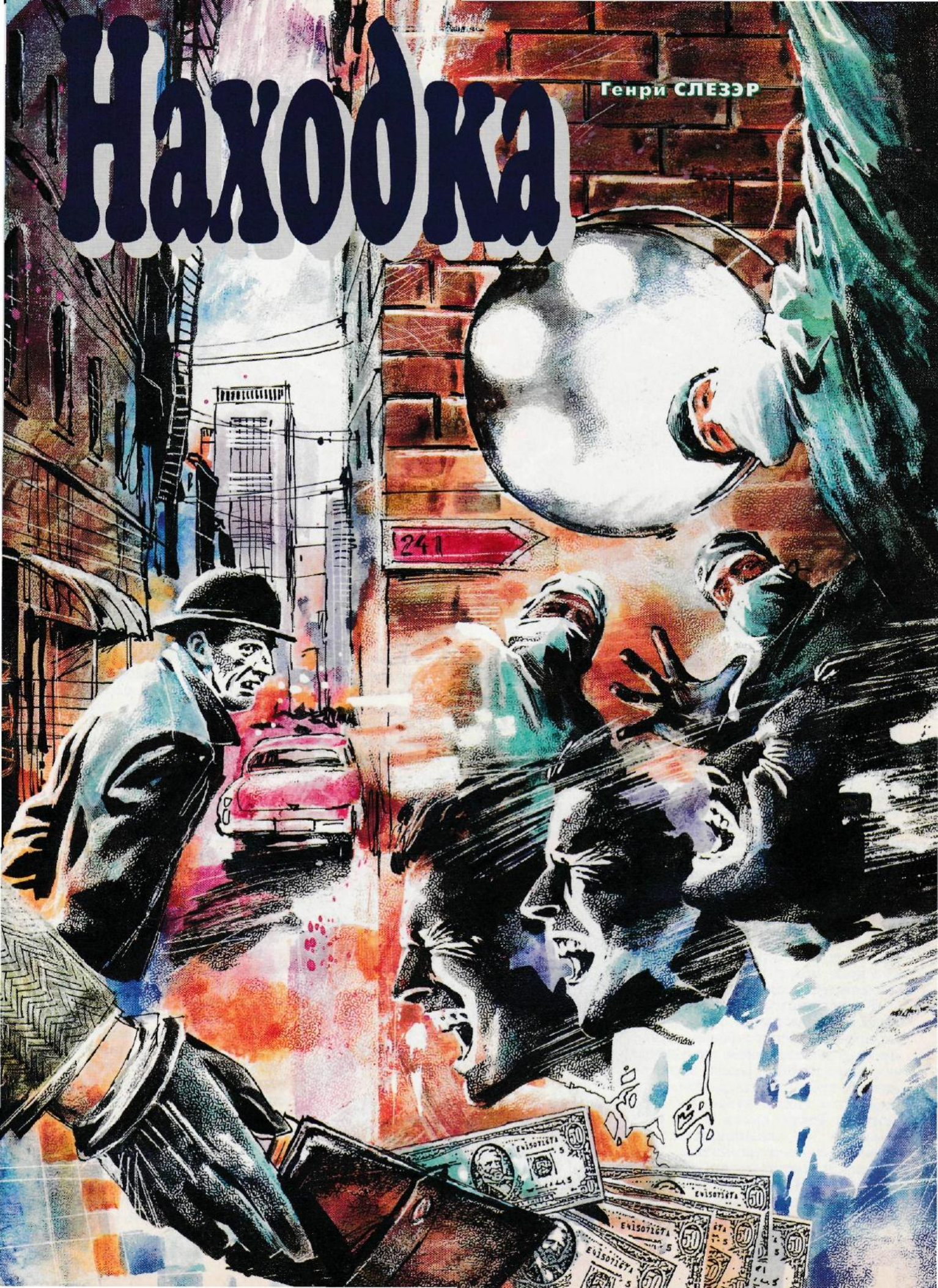
Мелких птиц – "японцев" или "зебриков" можно содержать в небольших клетках или вольерах, а птички покрупнее, такие, как рисовки, требуют большего помещения. И, конечно, не забывайте ежедневно убирать клетку. Иначе мелкие перышки, чешуйки от семян будут попадать в воздух, что может вызвать аллергию у вас или домочадцев.

Вот вкратце и все о птичках-невеличках. А если у вас остались вопросы, обратитесь к книгам. Их о ткачиках написано достаточно. Возможно, в вашем доме появится "пернатая радуга", посланница далеких, полных удивительных тайн тропических лесов – манящего мира вечного лета.

И. Г. ЛЕБЕДЕВ,
сотрудник Московской государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологии имени К. И. Скрябина

Находка

Генри СЛЕЗЭР



Злость и раздражение, охватившие Джо Хелмера, трудно было описать. Он сел не на тот автобус и обнаружил это лишь спустя десять минут. Мало того, что истратил едва ли не последние пятнадцать центов, теперь он оказался в десяти кварталах от дома. Он громко выругал себя за бестолковость. Возвращавшиеся с работы пассажиры равнодушно, без любопытства поглядывали на него.

Во всем, разумеется, виновата Ирэн. Он позвонил ей домой из кинотеатра, где коротал длинный дождливый день. Лучше бы и не звонил. Разговор опять закончился ссорой, как и утром за завтраком. Она не могла понять, что с ним творится, какие чувства охватывали, когда он видел, как рабочие в грубых робах за гроши вкалывают у станков и на стройках, робкие забитые клерки просиживают штаны за конторками, а по пятницам выстраиваются в очередь за жалким чеком. Чтобы он, Джо Хелмер, уподобился этим людишкам? Да никогда в жизни! Лучше быть безработным, не паниковать и выждать, пока подвернется что-нибудь действительно достойное. Должно же ему наконец повезти!

Разумеется, жить становилось все труднее. Кредиторы не желали ждать, пока ему повезет. Однажды утром Ирэн с криком подбежала к разморозившемуся холодильнику, из которого тонкой струйкой текла вода: в квартире отключили электроэнергию. Затем замолчал телефон. Потом они получили краткое письмо из муниципального отдела жилья, в котором говорилось о выселении. А он все продолжал безуспешные поиски подходящей работы, отказываясь от предложений, где требовались малоквалифицированные рабочие, с ненавистью глядя на лощеных менеджеров по найму персонала, которые отрицательно покачивали головами в ответ на его предложения. Вот и сейчас, припомнив их оскорбительно холодную вежливость, Джо злобно сверкнул глазами на хорошо одетого мужчину, который нечаянно задел его локтем.

Взвизгнув тормозами, автобус остановился. Это была конечная остановка на 24-й улице. Продолжая что-то злобно бормотать, Джо сошел вслед за остальными пассажирами. Денег у него не осталось. Значит домой придется идти пешком.

Впереди шел тот самый хорошо одетый мужчина, который задел его локтем в автобусе. Джо с ненавистью смотрел в спину, обтянутую дорогой материей модно скроенного костюма. Мужчина шагал довольно быстро. Был он тучен, коротконог и немолод, лет под шестьдесят, но походка была пружинистая, как у молодого.

"С деньгами человек себя и чувствует иначе", – подумал Хелмер.

В этом квартале улицы были пустынны. Мужчина повернул за угол, и Джо, который таким образом срезал сразу три квартала, повернул за ним. В сумраке раздавались звуки их шагов.

"Клик-клик", – постукивали подбитые металлическими подковками каблуки незнакомца.

"Кломп-кломп", – стучали сношенные каблуки ботинок Джо.

Так они прошагали два квартала. Неожиданно незнакомец остановился.

Пораженный и заинтригованный, Хелмер тоже встал. Он увидел, как незнакомец судорожно ухватился за воротничок рубашки, пытаясь расстегнуть ее, чтобы легче было дышать.

Джо немного приблизился. Незнакомец повернулся. На мгновение он встретился взглядом с глазами Джо, и на лице его промелькнула немая мольба о помощи. Но чем тот мог помочь ему? Незнакомец сделал неверный шаг вперед и рухнул на тротуар.

Хелмер продолжал смотреть на упавшего: наверное, тому стало плохо, быть может, он даже умер. Но у Джо не было никакого желания вмешиваться в эту драму – у самого хлопот хватало. И он медленно двинулся вперед, глядя на дома, высившиеся по обе стороны улицы. Может, появится хоть кто-нибудь, кто заметит упавшего, и снимет с него это бремя.

Однако кругом не было ни души. Хелмер приблизился к незнакомцу.

– Эй, мистер, с вами все в порядке?

Глупость вопроса ему самому резанула уши. Было совершенно очевидно, что мужчина отнюдь не в порядке. Его молчание, неестественное положение тела – все свидетельствовало о том, что произошло несчастье. Джо нагнулся и осторожно приподнял пухлую кисть, пытаясь нащупать пульс. Его не было. Он прикрыл ладонью открытый рот незнакомца, но не ощутил теплоты его дыхания.

Джо выпрямился, обтер ладони о брюки, оглядел пустынную улицу. Внезапно ему пришло в голову проверить карманы незнакомца. Быть может, при нем окажутся документы.

Из внутреннего кармана пиджака Хелмер вытащил большой туго набитый бумажник. Он раскрылся в его руках, и Джо увидел банкноты. Самые настоящие чудные банкноты – по 5, 10, 20 и даже 50 долларов. Их было штук двадцать, а может, и тридцать.

Джо не мог оторвать от них глаз, позабыв свое первоначальное намерение. В голове стучал лишь один вопрос: что делать?

Он бросил взгляд на неподвижное тело. Чисто выбритое лицо незнакомца с небольшими аккуратными усиками выражало безмятежный покой. Зачем ему теперь деньги?

Хелмер почти машинально сунул бумажник в карман брюк. Потом, пятясь, отошел от тела на несколько шагов, не спуская с него глаз. И наконец, повернувшись, быстро зашагал прочь, а потом через два квартала перешел на неторопливый бег. Так он, не останавливаясь, добрался до своего неказистого старого многоквартирного дома и торопливо поднялся на третий этаж. Открыв дверь, улыбнулся Ирэн, которая стирала нейлоновые чулки в тазике.

– Ну как дела? – спросила она, поворачиваясь к нему.

– Пока не повезло, – небрежно ответил Джо.

Он направился было к холодильнику, чтобы достать бутылку пива, но вспомнил про отключенное электричество. Нахмурившись, подошел к полке, взял бутылку теплого пива и поставил ее на стол. Открыв пиво, заметил:

– Спад в деловой жизни здорово всех напугал, но, думаю, на будущей неделе мне обязательно повезет, и я подберу что-нибудь стоящее.

Ирэн подошла к нему. Для женщины, на долю которой за последнее время выпало столько невзгод и огорчений, она выглядела удивительно свежей и привлекательной. Провела рукой по прямым коротко постриженным волосам, и крылья ее небольшого изящного носа нервно вздрогнули.

– Какой фильм ты сегодня смотрел?

– Не говори глупостей, Ирэн. Я весь день на ногах провел, рыская в поисках работы.

– Ну еще бы!

– Клянусь тебе, это правда. Кстати, можно сказать, мне сегодня слегка подфартило. Встретил парня, с которым мы вместе служили в армии, и только вообрази! Он вспомнил, что когда-то занял у меня приличную сумму (я тогда здорово выручил его) и вернул долг. Вот и говори, что на свете не осталось порядочных людей!

Ирэн с недоверием взглянула на него:

– Шутишь!

– Вовсе нет. Хочешь взглянуть на деньги?

– Разумеется, хочу, – ответила она, складывая руки на груди, – хотя не уверена, что сумею узнать, я ведь уже столько времени их в глаза не видывала.

Джо ухмыльнулся и сунул руку в карман брюк. Извлек толстую пачку банкнот и веером, как карты, бросил их на стол.

Глаза Ирэн расширились от изумления.

– Ради всего святого, сколько здесь, Джо? – воскликнула она.

– Посчитай, узнаешь.

Она принялась быстро считать. Глаза ее радостно блестели. Мысленно она уже прикидывала, как они потратят эти деньги.

– 375 долларов!

– Ровно столько, сколько он был мне должен, – проговорил Джо, довольный своей хитростью.

– Это чудесно! Мы сможем дать мистеру Петерсону 50 долларов в счет квартирной платы. Мартовский взнос он подождет. И бакалейщику отдадим сотню. Потом заплатим за электричество, и я позвоню в телефонную компанию...

– Эй-эй, полегче, – ухмыльнулся Джо, – оставь пару-другую долларов нам на бифштекс для праздничного ужина. Неужели мы этого не заслужили?

– О, Джо! – воскликнула Ирэн, бросаясь к нему в объятия, как когда-то, в первые месяцы их совместной жизни.

Оставшись в спальне один, Джо раскрыл пустой бумажник. В нем было два отделения, оба с пластиковыми окошечками. В первом лежала карточка, на которой он прочитал:

"Марвин Хорайн, 70-я улица, дом 8".

Однако его внимание привлекла не эта карточка, а другая, засунутая под пластик во втором отделении бумажника. Ему пришлось дважды перечитать напечатанные там слова, прежде чем смысл их дошел до его сознания.

"Я НЕ УМЕР.

Я страдаю особой формой каталепсии. Припадки этой болезни вызывают состояние, которое может дать повод считать меня умершим. В случае если вы обнаружите мое тело, прошу сразу же известить доктора Нельсона Крюгера, проживающего по адресу: Мюррей Хилл 3-0010, 64-я улица, 441".

Джо выронил бумажник на постель, глядя на него с таким ужасом, будто только что узнал о том, что он заражен бациллами чумы. Почувствовал, как по спине и рукам бегут холодные мурашки. Перед глазами возникло неподвижное тело, чисто выбритое лицо, небольшие усики, безмятежное выражение покоя... Джо прикрыл глаза, и перед мысленным взором предстала другая картина, наполнившая его непередаваемым ужасом. Он увидел разверстую могилу, простой гроб и комья земли, с шумом падавшие на деревянные доски...

Джо уселся на постели и зажмурил глаза, пытаясь сосредоточиться. В голове мелькали какие-то отрывочные мысли, но сосредоточиться никак не удавалось. Он поднялся с постели и, взглянув в зеркало, с трудом узнал собственное отражение, так был бледен.

В конце концов Джо все-таки заставил себя действовать. Сунул бумажник в карман и направился на кухню, на ходу натягивая куртку. Ирэн стояла у плиты, тихонько напевая. Она подняла глаза и хотела что-то сказать, но он перебил ее.

– Ирэн, дай мне 5 баксов.

– Что?

– Мне нужно пять баксов, – резко ответил он, – не спрашивай, зачем.

– Но мне кажется, мы с тобой уже обсудили этот вопрос. Мы ведь решили не трогать деньги... по крайней мере пока не оплатим самые срочные счета.

– Ирэн, мне необходимо 5 баксов. Не нужно спорить со мной.

Уголки ее губ дрогнули, однако она подошла к полке, сняла с нее жестянку из-под кофе и поставила на стол. Долго рылась в бумажках, прежде чем нашла пятидолларовую купюру. Джо быстро выхватил ее из рук жены.

– Эти деньги мне в самом деле очень нужны, детка, – извиняющимся тоном произнес он. – Когда-нибудь позже я обязательно тебе обо всем расскажу. А сейчас просто поверь, что они мне очень нужны. Я скоро вернусь.

Он направился к дверям.

– Джо, – окликнула его Ирэн.

– Все будет в порядке, детка, – ответил он, быстро спускаясь по лестнице.

Ему не сразу удалось поймать такси: в их район машины заезжали нечасто. Наконец поближе к Бродвею он углядел одно и быстро пересек улицу. Сообщил водителю адрес того места, где упал незнакомец и где сам принял роковое решение.

Машин в этот час на улицах было немного, и они доехали до места меньше чем за пять минут. Джо вышел из машины у ближайшего перекрестка, не желая, чтобы таксист увидел, куда именно он направляется, и не торопясь, словно прогуливаясь, повернул за угол.

Он готовил себя к тому, что не застанет даже следов драмы, которая совсем недавно разыгралась там, и все-таки отсутствие тела потрясло его. Улица была пустынна. Лишь ярдах в двадцати от того места, где лежало тело, стояла, тихо урча мотором, полицейская машина. Джо медленно побрел к машине, еще не зная, что скажет, как начнет разговор.

– Добрый вечер, сержант...

Полицейский, сидевший на переднем сиденье, оглядел Джо с головы до ног и снисходительно кивнул в ответ.

– Что-нибудь случилось здесь?.. – запинаясь, спросил Джо.

– Какой-то мужчина шел по улице и вдруг рухнул замертво. Вот и все, – пробурчал полицейский. – Его забрали несколько минут назад. – Внезапно в глазах его засветилось любопытство. – А вам случаем ничего об этом не известно?

– Откуда мне об этом знать? – ответил Джо, слегка попятившись. – Просто услышал сирену машины скорой помощи и заинтересовался...

Он отошел от патрульной машины, стараясь идти спокойным, уверенным шагом. Ноги дрожали и слегка заплетались. Он не оглядывался до тех пор, пока не дошел до конца улицы. К этому времени патрульная машина, зарычав, уже исчезла в соседнем переулке.

Джо не знал, что делать дальше. У него не было на этот счет никаких идей. То, что случилось, было жестоко, несправедливо, но так уж устроен этот мир. Быть может, в полицейском участке какой-нибудь опытный медик сумеет догадаться, что этот Марвин Хорайн вовсе не умер, что у него просто болезнь такая... Может, Марвин уже сейчас сидит себе в участке, покуривает и вместе с полицейскими посмеивается над тем, как все произошло...

Джо остановил другое такси. Поездка домой обошлась в 50 центов плюс чаевые. Он открыл двери своим ключом, прошел на кухню и торжественно опустил оставшиеся 3 доллара 50 центов в жестянку из-под кофе. Ирэн молча, не задавая вопросов, наблюдала за ним.

Потом он пошел спать.

Проснулся Хелмер, буквально обливаясь потом. Даже простыни были влажными.

– Джо, Джо, что с тобой? – услышал он голос Ирэн.

– Что такое? Который теперь час?

– Не знаю. – Она взглянула на циферблат будильника, стоявшего на ночном столике. – Половина восьмого. Тебе пора вставать.

Он застонал и зарылся лицом в подушку.

– Не-ет, я сегодня плохо спал, не выспался.

– Так ты не пойдешь искать работу?

– Конечно, пойду. Обязательно пойду. Только подремлю еще немного...

– А по-моему, тебе лучше прямо сейчас встать. Знаешь, кто рано встает, тому Бог подает. А то проспишь и дня не увидишь.

Он хмыкнул.

– Джо, этих денег нам ведь на весь век не хватит.

Упоминание о деньгах подействовало на него, как удар электрического тока. Он сел на постели и взял сигарету. Закурил и несколько раз затянулся, размышляя о событиях прошедшего вечера. Потом встал и торопливо оделся.

Засыпав кофе в кофейник, включил газовую конфорку, наблюдая, как булькает и кипит коричневатая жидкость. Потом, усевшись за кухонный стол, тупо уставился на обои.

"Я – убийца", – пульсировала в голове ужасная мысль.

Он не назвал себя вором. В конце концов большинство людей в той или иной ситуации склонны поддаваться искушению, считал он, но убийство... даже нечаянное, без умысла – совсем другое дело. При одной мысли об этом все внутри переворачивалось, и капли холодного пота текли по спине и груди. Он словно слышал далекий, из самого детства голос, читавший чеканные строки Библии о смертных грехах. Почувствовал себя маленьким, слабым и напуганным. Ведь он дал человеку умереть! И чего ради? Из-за 375 долларов!

Он вспомнил о своих юношеских мечтах, планах, в которых фигурировали многотысячные сделки, инвестиции в недвижимость, сталь, древесину... Ему стало горько и смешно. Конечно, эти деньги пришлись кстати. По крайней мере хоть Ирэн пилить перестала... Но что он выиграл в конечном итоге? Еще один месяц в этой мерзкой развалюхе?

Хелмер прислушался. Ирэн была чем-то занята в ванной. Джо слышал ее глубокое равномерное дыхание.

Осторожно на цыпочках он спустился по лестнице.

В двух кварталах от их дома располагалась аптека. Джо вошел в телефонную будку и снял трубку. Услышав голос телефонистки, попросил соединить с полицейским участком.

– Слушаю, – произнес властный голос на другом конце провода.

– Я насчет того мужчины, который свалился замертво на 21-й улице вчера вечером...

– Секунду, – прервал его голос, – как его имя?

– Да какая разница... Просто я хочу сказать, что человек, которого вы вчера подобрали, на самом деле жив, хотя его можно принять за покойника. Просто у него болезнь такая...

– Да вы что, разыгрывать меня надумали?

Джо нервно почесал шею:

– Нет, я серьезно говорю. У этого человека случился припадок. С ним такое бывает. Не вздумайте хоронить его, слышите? Его нельзя хоронить...

На другом конце провода воцарилось молчание. Потом голос полицейского вкрадчиво произнес:

– Послушайте, любезный, а почему бы вам не зайти к нам и не рассказать все, что вы знаете? Идет?

Хелмер в отчаянии смотрел на трубку. Уловка полицейского разозлила его. Он выругался и в сердцах бросил трубку на рычаг.

Все это бесполезно. Полицейские не поверят сообщению, сделанному по телефону неизвестным, не пожелавшим назвать свое имя. Но должен же быть какой-то выход...

Доктор! Ну конечно, тот самый доктор, о котором упоминается в карточке Марвина Хорайна! Как же его имя? Джо наморщил лоб. Что-то вроде К. Крамера или, может быть, Клейна? Он несколько раз саданул кулаком по стене телефонной будки, стараясь припомнить вылетевшую из головы фамилию. Крюгер! Ну конечно же, Крюгер! Как он мог забыть!

Хелмер вышел из будки и принялся листать справочник телефонных абонентов в Манхэттене. Вскоре нашел нужный номер, зарегистрированный в районе Мюррей Хилл. Набрав его, он с нетерпением стал ждать ответа.

– Приемная доктора Крюгера, – ответил женский голос.

– Мне нужно переговорить с доктором. Это срочно...

– Извините, доктора Крюгера сейчас нет. Если хотите, я могу оставить ему записку...

– А где он? Мне необходимо с ним поговорить!

– Он сейчас в отпуске. По-моему, в Майами. Если вы назовете свою фамилию...

– Моя фамилия ничего не даст. Скажите, вы знаете пациента по имени Марвин Хорайн?

– Извините, сэр.

– Но ведь вы же медсестра?

– Это телефонная служба, – ответил голос.

Джо повесил трубку.

Что ж, значит выбора нет. Придется набраться мужества и идти в полицию. Там он сумеет объяснить, что не пьян и не свихнулся. Если дей-

ствовать с умом, удастся скрыть свою собственную роль в этом деле. Но главное – успеть сообщить правду, прежде чем случится непоправимое и комья земли со стуком обрушатся на крышку гроба...

Он вышел из аптеки и медленно направился в полицейский участок.

Сержант в приемной даже не удостоил Джо взглядом до тех пор, пока тот не сказал:

– Я тут недавно звонил вам насчет человека, который свалился замертво на 21-й улице.

Полицейский сначала сдвинул свои густые кустистые брови, а потом улыбнулся:

– А-а, да, помню. Присаживайтесь, мистер. Сейчас с вами побеседует лейтенант Бейтс, я передал ему все, что вы сказали.

Примерно через минуту в приемную вошел круглоголовый мужчина средних лет в мятом сером костюме. Вел он себя очень вежливо, как полицейский в телевизионном сериале. Он провел Хелмера в свой довольно обшарпанный кабинет, расположенный позади приемной, и попросил повторить все еще раз.

Бейтс взял со стола толстый короткий карандаш и что-то нацарапал в своем блокноте.

– Значит на 21-й улице, так? Невысокий пожилой мужчина с усиками, лет шестидесяти?

– Да, это он.

– И вы полагаете, что он не умер?

– Я знаю это наверняка.

– Надо сказать, что, когда его принесли вчера, он не подавал никаких признаков жизни – ни пульса, ни дыхания. Доктор, осматривавший его, заявил, что он мертв. Сегодня утром доктор выписал свидетельство о смерти. Причина – паралич сердца. Сейчас тело в морге, ждет погребения. – Лейтенант Бейтс положил руки на стол. – Так что видите, мистер Хелмер, у вас нет основания для тревоги. Ступайте домой и отдохните хорошенько...

Джо стукнул кулаком по столу:

– Вы считаете меня психом? Думаете, я рехнулся?

Бейтс улыбнулся:

– Я этого не говорил, мистер Хелмер.

– Но ведь подумали, верно? – Джо подался вперед. – Ничего, скоро вы поймете, что ошибались. Увидите, что будет, когда вернется доктор этого человека...

– А почему, собственно, вы в этом так уверены, мистер Хелмер? Какие у вас основания так считать?

– Потому что... – Джо нервно сглотнул слюну, – потому что я видел бумажник этого человека. В нем была карточка, на которой написано о его болезни. Там...

– Мы не нашли никакой карточки.

– Я, должно быть, обронил ее. Я... я испугался.

– Испугались? Чего?

– Перестаньте вытягивать из меня показания! – закричал Джо. – Не знаю я, куда подевался этот бумажник. Я знаю только, что человек этот жив, а вы собираетесь его похоронить...

– Вы взяли бумажник? – спросил полицейский.

– Нет!

– Вы уверены в этом? – негромко спросил лейтенант.

– Хорошо! – заорал Джо. – Ну взял я этот бумажник, взял! Думал, что этот человек умер, что ему уже не нужны деньги. Я вас только об одном прошу, вызовите опытного врача...

Лейтенант Бейтс задумчиво смотрел на него. Потом поднял телефонную трубку:

– Макс? Труп, который вчера доставили, уже перевезли в городской морг или он еще у нас? Пока здесь? Отлично. – Он положил трубку и предложил: – Вы не пройдете со мной, мистер Хелмер?

Джо последовал за ним через приемную к двери и дальше вниз по лестнице.

Они оказались в запущенном грязноватом коридоре. Лейтенант открыл своим ключом стеклянную матовую дверь, и они вошли в сырое и холодное подвальное помещение.

– Сюда, пожалуйста, мистер Хелмер.

Полицейский подошел к низкому каменному серому столу и стянул простыню с тела, лежавшего на нем.

– Вы можете опознать этого человека? – спросил он.

– Да, – Джо сглотнул слюну. – Это он, Марвин Хорайн.

Бейтс покачал головой.

– Нет, мистер Хелмер, вы ошибаетесь. Мы знаем этого человека, и его имя не Марвин Хорайн. Его зовут Кэппер, Санни Кэппер, и мы с ним старые знакомые.

– Знакомые?

– Знать таких людей, как Санни, нам положено по долгу службы. Он был самым ловким карманником на всем Восточном побережье, пока сердце не сдало. А теперь, может быть, пройдем наверх, мистер Хелмер? Думаю, нам есть о чем поговорить.

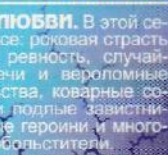
Перевод с английского
Александра ЗУБКОВА

«...От Москвы до самых до окраин...»

КУРЬЕР
ЭКСПРЕСС СЛУЖБА

РАССЫЛКА КНИГ
наложенным платежом без предварительной оплаты

УРАГАН ЛЮБВИ. В этой серии есть все: роковая страсть и слепая ревность, случайные встречи и вероломные предательства, коварные соперницы и подлые завистники, наивные героини и многоопытные обольстители.
В первом отправлении:
–Габи фон Шёнтан "Мадам Казанова" 14600
–Д. Роббинс "Невеста рока" в 2-х тт. 29200



СОВРЕМЕННЫЙ РОССИЙСКИЙ ДЕТЕКТИВ. В серии – лучшие книги мастеров отечественного детектива. Каждая книга – это захватывающее путешествие по вселенной криминала. Здесь вы найдете все, что лежит по ту сторону обыденной жизни: заказные убийства, похищения людей, межклановые разборки и яростные погони.
В первом отправлении:
–П. Обухов "Роковая женщина" 14600
–Б. Бабкин "Наемник" 14600

TERRA NOVA. Далекие острова и неизвестные экзотические земли, пираты и флибустьеры, авантюристы всех мастей, жаркие страсти, – все это ожидает читателя на страницах историко-авантюрно-приключенческих романов новой увлекательнейшей серии "Terra Nova".
В первом отправлении:
–Р. Гайяр "Мари Антильская" в 2-х тт. 29200
–К. Онстотта "Хозяин Фалконхерста" 14600

ПАЛИТРА. Палитра красок. Палитра настроений и взглядов. Палитра дарований... Такой замысливалась новая серия издательства. Ее составляют книги отечественных прозаиков и модные бестселлеры Запада.
В первом отправлении:
–В. Токарева в 3-х тт. 43800
–Л. Петрушевская "Бал последнего человека" 14600

Вы можете оформить заказ как на указанные серии и получать 2 книги в месяц, так и заказать любые наименования из предложенных.
Все книги в твердых переплетах. Цены указаны со стоимостью пересылки наземным транспортом. Заказывая даже одну книгу, Вы получите бесплатно каталог с книжными новинками России. С нами не нужно ходить за тридевять земель — загляните в почтовый ящик.

Заявки присылайте по адресу: 101000, Москва, а/я 980, "Курьер", ЗД1

МИР УВЛЕЧЕНИЙ

Садоводам, цветоводам, огородникам предлагает товары по почте

Ф.И.О.			
ИНДЕКС		**АДРЕС**	

СПОСОБ ОПЛАТЫ ☐ наложенный платеж ☐ предоплата

ПРИКЛЕИТЬ • талон на скидку (для постоянных клиентов) • копию квитанции об оплате.

Заказы можно оформить:

1. Наложенным платежом-стоимость заказа +50% за комплектацию и почтовые расходы.
2. Предоплатой почтовым переводом, по банку, сбербанку- стоимость заказа +10% за комплектацию.
   Копии документов об оплате не забудьте выслать вместе с бланком заказа. Деньги переводятся по адресу:
   ИНН 7716120083 "МИР УВЛЕЧЕНИЙ" р/с 049467410 КИБ "Альфа-Банк" к/с 593161200 в РКЦ ГУ ЦБ РФ по г.Москве МФО 201791 уч. 83.

Внимание! **В случае предоплаты - почтовые расходы фирма берет на себя! Заказы по предоплате выполняются в первую очередь и цены для предварительно оплаченных заказов остаются неизменными!**
Предоплата через сбербанк - выгоднее. Заказы на сумму более 1.000.000 руб. выполняются только по предоплате. Начиная со второго заказа, сделанного в фирме, на все виды товаров предоставляется скидка постоянного клиента 10%, также и в магазине по адресу: г.Москва, ул.Санникова, д.13.

Заказы принимаются: По почте: 127562 Москва, ул. Санникова, д.13. По телефону/факсу: (095) 907-87-77.
В заявке укажите название журнала, которым Вы воспользовались.

Семена

Код	Наименование	Цена (руб)
1001	***Набор "Универсальный"*** - 26 пакетов. Для этого набора тщательно отобраны самые лучшие сорта, с неизменным успехом выращиваемые огородниками всех регионов России. Огурец - 2 сорта; томат - 2 сорта; кабачок - 1 сорт; капуста белокочанная - 2 сорта; капуста цветная - 1 сорт; лук репчатый - 1 сорт; лук батун многолетний - 1 сорт; свекла столовая - 2 сорта; морковь - 2 сорта; редис - 2 сорта; репа - 1 сорт; редька - 1 сорт; петрушка корневая - 1 сорт; петрушка листовая - 1 сорт; сельдерей - 1 сорт; салат листовой - 1 сорт; салат кочанный - 1 сорт; укроп - 1 сорт; горох - 1 сорт; щавель - 1 сорт.	39.000
1002	***Набор "Волшебный аромат"*** - 12 пакетов. Настоящий кладезь витаминов и море чарующих ароматов. Любое из приготовленных Вами блюд будет великолепно, если Вы добавите в него щепотку пряных трав.	24.000
1003	***Набор "Вальс цветов"*** - 15 пакетов. Красивый сад - минимум затрат. Замечательные однолетники украсят Ваш участок уже следующим летом, а выращенные из семян многолетники сохранят его очарование на долгие годы.	30.000
1004	***Набор "Астра"*** - 7 пакетов. 7 сортов великолепных астр разных окрасок, в том числе игольчатые, пионовидные, лучевые, розовидные и др.	17.000
1005	***Набор "Новинки"*** - 12 пакетов. Перспективные высокоурожайные гибриды и сорта, входящие в этот набор, уже заслужили высочайшие оценки специалистов. Теперь Ваша очередь оценить их достоинства. Огурец "Круиз" F1; томат "Ярославна" F1; перец сладкий "Крепыш"; физалис "Кондитер"; кабачок цуккини "Скворушка"; патиссон "Зонтик"; капуста белокочанная "Колобок" F1; лук репчатый "Касатик"; дайкон "Дракон"; свекла столовая "Двусемянная"; морковь "Каллисто" F1; укроп "Эсто".	48.000

Кроме указанных в наборах фирма предлагает еще более 1000 наименований семян овощных, зеленных, пряно-вкусовых и цветочных растений. В их число входят как известные сорта, так и перспективные новинки отечественной и зарубежной селекции. Мы выбираем лучшее из лучшего и теперь передаем Вам! Внимание! Стоимость семян в наборах ниже, чем в индивидуальном заказе. Описания высылаются вместе с заказом.

Новые укрывные материалы - надежная защита Ваших растений.

Код	Наименование*	Комплект	Цена (руб)
2001	**Агрил Р-17**	20 кв.м.	38.000
2002		50 кв.м.	87.500
2003	**Агрил Р-40**	20 кв.м.	76.000
2004		50 кв.м.	175.000
2005	**Агрил Р-50**	10 кв.м.	32.500
2006		20 кв.м.	62.500

Код	Наименование*	Комплект	Цена (руб)
2007	**Спанбонд 17 гр**	50 кв.м.	61.000
2008	**Спанбонд 40 гр**	50 кв.м.	140.000

** "Агрил" - производство Франции.*
** "Спанбонд" - производство республики Беларусь, по лицензии германской фирмы Reifenhauser.*

Эффективные средства защиты и стимуляторы роста.

Предлагаемые биостимуляторы и средства защиты обеспечат возможность вырастить богатый урожай, без усилий преодолеть капризы погоды, справиться с вредителями и болезнями. Все препараты прошли испытания, имеют сертификаты Госстандарта России (иструкции по применению прилагаются).

Код	Наименование	Цена (руб)
3001	***Набор для овощных культур и картофеля.*** Инта-Вир (от сосущих и листогрызущих насекомых, колорадского жука); Базудин (от проволочника); Оксихом (от фитофтороза, мучнистой росы и др. грибных болезней); Фетил (стимулятор роста).	45.000
3002	***Набор для плодово-ягодных культур.*** Корневин (стимулирует корнеобразование); Топаз (от мучнистой росы); Азоцен (от пятнистостей и др. грибных заболеваний); Фитоверм (от сосущих и листогрызущих насекомых).	45.000
3004	***Набор для цветочных и декоративных культур.*** Симбионт (стимулятор роста); Гумат Калия (концентрированное органическое удобрение); Иммуноцитофит (от грибных болезней); Децис (от сосущих и листогрызущих насекомых).	36.000
3005	***Раундап*** (универсальный системный гербицид). Уничтожает однолетние и многолетние сорняки, не токсичен, не загрязняет почву. Упаковка 125 г на 220 кв. м.	39.000
3008	***Кемира Люкс*** - друг Вашего сада. Комплексное полностью водорастворимое удобрение для подкормок овощей, цветов и рассады. Содержит все необходимые макро- и микроэлементы. Срок годности неограничен. Пакетик 20 г на 10 л воды (для рассады 20 г на 20 л воды).	5.000

А так же:
- удобрения для садовых и комнатных растений в удобной расфасовке;
- луковицы и другой посадочный материал многолетних цветов, саженцы плодово-ягодных и декоративных растений, в том числе редкие и малораспространенные культуры и сорта;
- высокоэффективные кормовые добавки, питательные смеси и лечебные препараты для домашних животных и птиц;
- садовый инвентарь и инструменты;
- специальная и художественная литература;
- электронные игры, игрушки;
- гигиенические средства, косметика и др.

По Вашему запросу вышлем бесплатные прейскуранты на любые выбранные Вами группы товаров.
(Не забудьте, пожалуйста, конверт с Вашим адресом).

Ингаляционный препарат

БИОПАРОКС®

Биопарокс в семейную аптечку!

Как правило, при наступлении осенних холодов мы быстрее простуживаемся и все чаще слышим от родных, друзей и коллег по работе жалобы на плохое самочувствие.

Досаждающее першение в горле, кашель, насморк — все это симптомы начинающейся простуды.

Однако часто люди не придают особого значения простудным заболеваниям, забывая о том, что респираторные инфекции опасны и могут повлечь за собой тяжелые осложнения в области дыхательных путей: гайморит, ангину, фарингит, бронхит, ларингит, трахеит, в редких случаях осложнения могут привести к воспалению мозговых оболочек — менингиту.

Для того, чтобы быстро и эффективно вылечить респираторные инфекции и избежать неприятных осложнений, следует в первую очередь обратиться к врачу и придерживаться его рекомендаций. Обычно больным с легкими или умеренно тяжелыми формами болезни врачи назначают жаропонижающие средства, обильное питье, витамины и ингаляции.

Как эффективное средство от простуды и гриппа врачи рекомендуют хорошо известный во всем мире новый антибактериальный и противовоспалительный ингалятор "Биопарокс", разработанный французской фармацевтической группой Сервье.

Пользу ингаляций при простудных заболеваниях, когда воспалена слизистая, переоценить трудно. Главная составляющая успешного лечения — проникновение лекарственного вещества в самые отдаленные "уголки" дыхательных путей. При ингаляции БИОПАРОКСОМ эта задача решается блестяще — его микроскопические частицы достигают самых труднодоступных отделов органов дыхания: носовых ходов и придаточных пазух носа, попадают в трахею и бронхи. Причем БИОПАРОКС действует только на поверхности слизистой дыхательных путей и не проникает в кровеносное русло. Это очень большое преимущество БИОПАРОКСА по сравнению с другими препаратами, так как, пользуясь им, можно не опасаться неприятных побочных явлений.

БИОПАРОКС повышает полезность активной микрофлоры, предохраняющей наши дыхательные пути от инфекции.

Если вы почувствовали симптомы зарождающейся болезни, их можно полностью предотвратить с помощью БИОПАРОКСА. Способ применения подробно изложен в инструкции, находящейся в упаковке с препаратом.

Очень важно отметить, что БИОПАРОКС помогает не только при гриппе и простуде, его используют и для облегчения аллергических реакций, которые нередко обостряются в межсезонье.

БИОПАРОКС ощутимо облегчит ваше состояние при острых респираторных заболеваниях и аллергиях, устранит отечность, сделает дыхание легким и свободным.

В одном флакончике — 400 доз препарата, что достаточно для лечения 2 – 3 заболеваний. Конечно, лучше не болеть так часто, но БИОПАРОКСОМ могут пользоваться все члены семьи – и взрослые, и дети, даже беременные женщины.

БИОПАРОКС прошел успешные клинические исследования, ему посвящено множество статей, доказывающих его эффективность. Он получил признание в 120 странах мира.

SERVIER

ЗЕЛЕНЫЙ БАЛЬЗАМ ОТ "МАЙСКОГО ЧАЯ"

Высококачественный китайский чай наконец появился в наших магазинах. Знакомьтесь: сорта "Батыр" и "Золотой Дракон" от компании "Май". Цены доступные!

Есть свидетельства, что в старину зеленый чай продавали как редкое и дорогое лекарство. В нем действительно содержится около 300 необходимых для здоровья веществ. Перечислять их так же долго, как вспоминать болезни, которые зеленый чай прогоняет. Но вот факты.

*** В Китае зеленый чай – не просто любимый напиток. Это часть образа жизни, и поэтому там практически не знают болезней, связанных с камнями в печени, почках, желчном и мочевом пузыре. Установлено, что зеленый чай выводит из организма не только конечные продукты обмена веществ, но и свинец, кадмий, ртуть и другие тяжелые металлы.**

*** Японские ученые утверждают, что жители Хиросимы, переехавшие после атомной бомбардировки в "чайные" районы страны и начавшие регулярно пить зеленый чай, значительно поправили свое здоровье. Способность такого чая выводить из организма человека радионуклиды усиливается, если его пить с черноплодной рябиной, шиповником или медом.**

*** Голландские исследователи доказали: четыре ежедневных стакана зеленого чая вкупе со съеденными в этот день яблоком или головкой репчатого лука снижают риск инфаркта миокарда. К такому выводу специалисты пришли, изучив пищевые пристрастия людей, доживших до преклонных лет.**

Вы накрыли стол к чаепитию? Только помните: настоящим другом здоровья может быть лишь высококачественный свежий зеленый чай – такой, как "Батыр" и "Золотой Дракон" торговой марки "Майский чай". Качество продукции этой марки отмечено 15 золотыми медалями отечественных и международных выставок, а на каждой пачке указаны даты сбора и расфасовки. Это надежная гарантия того, что вы будете заваривать тот самый чудодейственный напиток, о котором ходят легенды.

М. ДАВЫДОВ

ГЛЮКОМЕТРЫ ONE TOUCH

Вниманию врачей-эндокринологов и больных диабетом!

Глюкометры ONE TOUCH американской фирмы LIFESCAN корпорации Johnson & Johnson помогут вам контролировать уровень глюкозы (сахара) в крови.
Приборы размером с карманный калькулятор предназначены как для использования в медицинских учреждениях, так и для индивидуального применения в домашних условиях.

Рекомендуются ведущими эндокринологами России!
Всегда в наличии расходный материал.

МЭТТ Медикал: 109052, Москва, Смирновская, 1а
☎ 361-10-85, 918-02-61, 918-02-60, (т/ф),
E-mail: konst@mett. msk. ru

ПОСТУПАЮЩИМ В ВУЗЫ, ШКОЛЬНИКАМ, РОДИТЕЛЯМ УЧЕНИКОВ 1 – 4 кл.

Издательство «УЧИТЕЛЬ»

предлагает в брошюрах (бр.):

экзамен. сочинения (для 9, 10, 11 кл., 9 — 10 кл. — 2 бр., вузы — 4 бр., а также для 1 — 4, 5 — 8 кл.). Темы не повторяются. **Ответы на билеты** по лит-ре (9, 10, 11 кл. — 2 бр., вузы — 3 бр.); биологии (9, 11 кл., вузы — 3 бр.); истории (11 кл. — 2 бр., вузы — 4 бр.), обществоведению, химии (8, 9, 10, 11 кл., вузы — 3 бр.); рус. яз. (5 — 8, 9 кл., вузы — 2 бр., самоуч. — 2 бр.); геометрии (9, 10, 11 кл.), матем. уст. (вузы — 2 бр.); географии (9, 10, 11 кл., вузы — 2 бр.); физике (7 — 8, 9, 10, 11 кл., вузы — 3 бр.); информатике. **Способы реш. задач** по матем. (6 — 8, 9, 10, 11 кл., вузы — 4 бр.); физике (9, 10, 11 кл., вузы); химии (11 кл., вузы), биологии (11 кл., вузы). **Сб. задач для пост. в вузы** по матем., физике, химии. **Темы с перев.** (9, 11 кл., вузы) по англ., нем., франц. яз. **Диктанты, излож.** (1 — 4, 5 — 8 кл., вузы). **Справочник по всем предм.** (9 — 11 кл., вузы). **Для занятий с учащ. 1 — 3 и 1 — 4 кл.** (отд. для каждого кл.). **Для подгот. к школе** (1 бр.).

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ – ПОСОБИЕ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ФИЛОСОФИИ.

Цена 1 брошюры по любому предмету каждого класса – 10000 руб. + почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Адрес: 400059, Волгоград, п/о 59, а/я 9, «УЧИТЕЛЬ».
Тел./факс: (8442) 42-23-79. Тел.: 42-53-91.

ВПЕРВЫЕ

московская универсальная

КНИЖНАЯ ЯРМАРКА «КНИГА И ЗДОРОВЬЕ-96»

Москва, 11 – 13 декабря 1996 г.
Дворец спорта "Динамо"

На ярмарке будет представлен широкий спектр литературы
по медицине, здравоохранению, экологии, физкультуре и спорту, туризму.

А также:

- специальные и научно-популярные издания о нетрадиционных и народных методах лечения;
- энциклопедическая, справочная и учебная литература;
- специальные журналы, газеты и другие периодические издания.

Пройдут встречи с авторами, издателями, специалистами в области здравоохранения и фармацевтики. Приглашаем участников и гостей.

Дополнительную информацию можно получить в АО "Московские международные книжные ярмарки" (тел. 134-9239, 135-0130, факс 135-1408) и в редакции газеты "ЛитМед" (тел. 973-1420, факс 973-2657).

«БЛАГО»®

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ДОКТОРА В. ФРАГИНА
Гослицензия ВМ № 2892/2888

Профессиональная врачебная помощь

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Авторский метод доктора В. ФРАГИНА защищен патентом России и НЕ СВЯЗАН с "кодированием". Лечение безболезненно и безопасно для здоровья. В перспективе – обучение приемам ОГРАНИЧЕННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ. Успешная работа в течение 9 лет.

ЛЕЧЕНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ

СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Индивидуальные методы доктора А. ПОЛУБОЯРИНОВА

НЕВРОЗЫ И СТРЕССОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Справочная служба:
(095) 490-50-85
474-08-06
с 9 до 21, кроме воскресенья

РАЗУМНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ РАЗУМНЫХ ЛЮДЕЙ®

АРГОСУЛЬФАН

крем 2%

Препарат применяется при лечении ожогов всех степеней, солнечных и послеоперационных ожогов, пролежней, продолжительных изъязвлений голеней

Состав:

Argentum sulphatiazolum	20,0 mg
Methylum hydroxybenzoicum	0,66 mg
Propylum hydroxybenzoicum	0,33 mg
Vehiculum ad	1,0 g

Упаковка
тюбик 40 г
полипропиленовая коробка 400 г

Изготовитель: фармзавод JELFA АО, Еленя

«ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕЧИТ И ЛЕЧИТСЯ»

Специалисты уже познакомились с приложением к журналу «Здоровье» под названием «Для тех, кто лечит и лечится». Первые его выпуски – «Гипертония», "Стенокардия, атеросклероз", подробно рассказывающие о препаратах для лечения этих недугов, снискали добрую славу не только среди медиков, но и пациентов, получивших вместе с брошюрой-справочником специальную памятку по приему лекарств.

Вышло третье приложение – о лекарствах, используемых в борьбе с сердечной недостаточностью.

Если вы в свое время подписались на журнал без ежеквартального приложения, получить интересующий вас выпуск приложения к «Здоровью» № 3, № 6 и № 9 можно по почте.

Жители Москвы всегда могут приобрести журнал "Здоровье" и приложения к журналу по адресу: ул. Мясницкая, д. 26, магазин "Элита", отдел "Медицинская почта". Контактный телефон: 270-11-12

ТАЛОН ЗАКАЗА

Внимание!

Почтовая рассылка ведется только для жителей России. Для заказчиков, проживающих в областях и районах, имеющих ограничения по доставке почты наземным транспортом, величина наложенного платежа зависит от тарифа местных авиалиний. При этом стоимость приложения к журналу существенно увеличивается.

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101,
МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить при получении на почте следующие приложения к журналу «Здоровье»: № 3 (Гипертония), № 6 (Стенокардия, атеросклероз) и № 9 (Сердечная недостаточность)

Цена в зависимости от количества экземпляров		Заказываемое кол-во		
Кол-во экз.	Цена с доставкой за 1 экз.	№ 3	№ 6	№ 9
1–2	10 тыс. руб.			
3–4	9 тыс. руб.			
5–6	8 тыс. руб.			
7 и более экз.	7 тыс. руб.			
Общая сумма заказа с доставкой				

Ф. И. О. _____

Почтовый индекс и адрес _____

СПЛАТ поможет вам восполнить витаминно-минеральную недостаточность; нормализовать обмен веществ; очистить организм от шлаков и токсинов; стабилизировать свой вес; повысить иммунитет; стать активными и просто помолодеть. 1 – 2 таблетки СПЛАТА в день – все, что нужно.

ТАЛОН ЗАКАЗА

Аккуратно заполните талон заказа. Наклейте талон на почтовую открытку или вложите в конверт и отправьте по адресу: 101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101, МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА журнала "ЗДОРОВЬЕ".

101000, Москва, Главпочтамт, а/я 101,
МЕДИЦИНСКАЯ ПОЧТА ЖУРНАЛА «ЗДОРОВЬЕ»

Я заказываю наложенным платежом и обязуюсь оплатить при получении на почте витаминный комплекс СПЛАТ (30 таблеток)

Название	Цена за 1 упаковку	Количество
СПЛАТ витаминный комплекс	48 тыс. руб.	

Ф. И. О. _____

Почтовый индекс и адрес _____

ЗДОРОВЬЕ

№ 10 (499) '96

Ежемесячный
научно-популярный журнал
Выходит с января 1955 года

Издатель –
АО "Журнал "Здоровье"

Главный редактор
Т. В. ФЕДОРОВА

Редакционная коллегия:
Т. Я. ЕФИМОВА –
зам. главного редактора,
О. В. ЗЕДАЙН,
Н. П. САВИНА,
А. Б. СЕМЕНОВ –
ответственный секретарь,
М. В. ХАДАРЦЕВА,
О. В. ШУСТОВА

С. Б. ГУСЕВ –
коммерческий директор

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14

E-mail: root@ health. mzgvc. mednet. com

ТЕЛЕФОНЫ:
отдел распространения –
250-44-58, 257-33-18
для справок – 250-58-28, 250-57-48

Рекламное агентство –
250-39-98, 250-10-81.
Факс (095) 250-45-70

Дизайн-центр –
251-20-06, 257-36-60

Над номером работали:
художники
В. МИРОШНИЧЕНКО
(макет и оформление),
И. КРАСОВСКАЯ,
В. КРИВЕНКО, Е. ЛОВЕН

Фотоматериалы агентства ФЛЭШ:
тел. 250-21-99, 572-46-78
М. ВЫЛЕГЖАНИН, А. ИЛЬЯХИНСКИЙ,
М. ШАБАЛИН, Н. МАСЛОВ,
Т. БЕРДНИКОВА

Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати и информации
Российской Федерации.
Регистрационный № 01238

Компьютерный набор, верстка
и цветоделение выполнены
в Дизайн-центре АО «Журнал «Здоровье»

Отпечатано в типографии
WSOY, Финляндия

©"Здоровье" ,1996

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ ЖЕЛУДКУ

РЕННИ®
Быстро и эффективно устраняет:

- **изжогу**
- **чувство переполнения или тяжести в желудке**
- **боли в желудке, вызванные стрессом.**

В составе препарата - только натуральные компоненты, мгновенно нейтрализующие повышенную кислотность желудочного сока.

РЕННИ® настолько безопасен, что его могут принимать даже беременные женщины и дети.
К тому же, он обладает приятным ментоловым вкусом.

Держите всегда под рукой РЕННИ®: он моментально избавит вас от изжоги и болей в желудке!

Roche Производство компании Ф. Хоффманн-Ля Рош Лтд., Базель, Швейцария.

Перед применением ознакомьтесь с информационным вкладышем.
За дополнительной информацией обращайтесь к вашему врачу или фармацевту.

ПИКОВИТ

пастилки, сироп

638

удовлетворяет потребности организма в витаминах и минералах и восполняет их недостаток в пище

рекомендуется детям с плохим аппетитом, при лечении детей антибиотиками, при переутомлении детей школьного возраста

пастилки разных цветов и приятного вкуса

для сиропа характерен приятный апельсиновый и грейпфрутовый вкус

По применению пастилок и сиропа проконсультируйтесь со своим врачом или провизором в аптеке.

С любовью

КТО НЕ ПЬЕТ ПИКОВИТ
ТОТ УГРЮМ И СЕРДИТ.
КТО НЕ ПЬЕТ ПИКОВИТ
ПЛОХО ЕСТ И ПЛОХО СПИТ.

А КТО ПЬЕТ ПИКОВИТ
ТОТ ИМЕЕТ СВЕЖИЙ ВИД,
ВЕСЕЛО НА МИР ГЛЯДИТ,
ЕСТ С ОТМЕННЫМ АППЕТИТОМ

KRKA
SLOVENIA

© STUDIO37